

আলোক ও অন্ধার



শু ডীর লোকানে উদ্ভল গ্যাসের আলোয় ঘুরক যখন মদ ক্রয় করেন তখন তাঁহাব প্রাণে
আমাদের ঠেউ খেলে নেণার যে কে তিনি ভবিষ্যতেব চিন্তা ভুলিয়া যান। কিন্তু পরিশেষে
এহার ভাগ্যে দুর্গাম, দারিদ্র্য ও স্বাস্থ্যনাশ স্বীকৃত মনিন মুখ চক্রেয়া ও কাজর যন্ত্রকল স্থানিকিত।



১৪শ বর্ষ

ବନବର୍ଷ-ପ୍ରାତେ

অজিলাষী, চাহিয়া দেখ—প্রভাতে আজ কোন্ অতিথি তোমার প্রাণেবদ্বারে উপনীত—বৈশাখের কুঁধাতুর কুকের উপর অকণ রাস্তা চবণ ফেলিয়া কে উদ্ভা ভাঙ্গা প্রাণ মাতান পঞ্চমুখী শব্দ বাজাইয়া স্বর্গ-দ্বারের মত দিন্য প্রভাষ নামিয়া আসিয়াছে। সে তখন বস—নতন বস।—আজ তার বন্দনা গীতি গাও।

আজ বৈশাখের বাণীতে অণুপ্রাণিত হইয়া এই নববস প্রাণ আমাদিগকেও পাঠকগণকে বলিতে হইয়াছে—আপনার জীবনের হিসাব নিকাশ লও ভাই কোটা বেশী কোনটা কম আছে তব লইয়া দেখ ইতাই আমাদের নববস প্রবেশের পথম ও প্রথম উপদেশ। প্রথমে দেখ—নিজের দেহকে দেখ তোমার শরীরের ওজন পূর্ব বসের অপেক্ষা বাড়িল কি কমিল তোমার হৃদস্পন্দন স্বাভাবিক ভাবে চলিতেছে কি না তোমার হজম শক্তি পূর্বের ত্যায় অব্যাহত আছে কি না তোমার দাঁড়ালি পূর্বের ত্যায় দঢ় উদ্ভল আছে কি না তোমার চুল লিঙ্গাণ্ডকল সন্নিবদ্ধ প্রচুর ও ঘোষ মসীময় আছে কি না তোমার বহিঃকণ যন্ত্রগুলি পূর্বের ত্যায় অন্তর্গত আছে কি না কোন তুম্ন ব্যাধির বীজ তোমার শরীরের মধ্যে উপ্ত হইবার অবসর পাইয়াছে কি না ইত্যাদি। তাবপব তোমার মানস ভাণ্ডারের দরজা জানালাগুলি একবার এই নব ববি কিরণে খলিয়া দেখ খুজিয়া পাও কি ন তাহাব মধ্যে জীবনের শ্রেষ্ঠ স্বাকামল বৃত্তিগুলি দেখ তাহাব মধ্যে আলোক কস্মবিমুখতা পবত্রীকাতবতা চৈর্ষা, দদভাব অবৈধ আসক্তি আস্ত্র্য প্রভৃতি আসিয়া আড্ডা গাড়িয়াছে কি না একবার হিসাব করিয়া দেখ—তোমার পাকা আমিত্বটিকে বচখানি প্রসাবিত কবিত পাবিয়াছ তোমার স্মৃতিশক্তি ধৃতিশক্তি জ্ঞানার্জন শক্তি সহানুভূতি শক্তি বর্ষের শক্তি পীবনী শক্তি কহটুকু কমবেশী হইয়াছে।

তারপব একবার ঘাবের পানে তাকাইয়া দেখ—তোমার স্মি পুত্র কণাব স্বাস্থ্যব দিকে নজর কব তাহাদেব মানসিক বৃদ্ধি প্রবণতাগুলি বিশেষণ কবিয়া দেখ তোমাব জীবনের সহিত একত্ব বজায় বাধিয়া তাহাবা চলিত পারিতেছে কি না। কাণ পাতিয়া শোন—তাহাদেব জীবনের কোন তারটি বেসুরো বাজিতেছে একবার সিদ্ধান্ত কবিয়া দেখ তাহাদেব সঙ্গীতকে তোমার মনোমত সুরে গঠিত কবিয়া দিতে পারিবে কি না। অভ্যাস একবার শিবড় গাড়িয়া ফেলিলে তাহাকে উপডান দায হইয়া উঠে আমবা নিজেদেব ব্যক্তিগত জীবনে দেখিয়াছি যে প্রাণেব ঘাবে বার বার আঘাত কবিয়াও আমাদের বর্ষিষ্য আত্মাযদেব কদভ্যাসেব মূলোচ্ছেদ কবিত সক্ষম হই নাই মিথ্যাব মোহে তাহাবা এমনি মজিয়া আছে যে সত্যেব আলোক দেখিয়া তাহাবা চক্ষু মুদিয়া ফেলেন।

স্বাস্থ্যনীতি, সদাচার মনুষ্য হ অজ্ঞানেব সুসাধা পন্থাগুলি বাল্যকাল হইতেই শিক্ষা দেওয়া কৰ্তব্য। Child is the father of man—শিশুকাল হইতেই মাতা পিতা শিক্ষক সঙ্গী প্রতিবাহী ও পবিপার্শ্বে নিকট হইতে ও মধ্য দিয়া শিশুব জীবনকে ভবিষ্যতেব আদর্শানুযায়ী গঠন করিয়া তুলিতে হইবে, তবেই সে শিক্ষা সত্য, কার্যকরী ও সফল হইবে। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অতি আদিম জ্ঞানও আজ আমাদের দেশেব শিক্ষক শ্রেণীর শতকবা নিরানব্বই জনের নাই। পিতা মাতার জীবন বাল্যকাল হইতে বিকৃত শিক্ষাব কো ল গঠিত। সুতরা জাতিকে সবল, সুস্থ, শক্তিশালী, আত্মনির্ভরশীল ও উন্নত করিতে হইলে আমাদের এই বৃদ্ধ বা প্রৌঢ় বয়সেও জীবনের গতিকে পরিবর্তিত করিয়া

একটি উজ্জ্বল আদর্শের সৃষ্টি করিয়া ভবিষ্যৎবংশীরের সম্মুখে তুলিয়া ধরিতে ইহঁবে। বাঙালি দ্বারা মাতা পিতা ও বাঙালি বাহিরে শিক্ষকের প্রভাব শিশুর জীবন-নিয়ন্ত্রণে প্রত্যক্ষভাবে সাহায্য করে। সুতরাং কাজে কাজেই পাঠশালার শিক্ষক হইতে কলেজের প্রফেসর পর্যন্ত—সকলেরই এ বিষয়ে সম্যক জ্ঞানলাভ করিয়া অল্পশ্রম পুস্তকের অধ্যাপনার অবসরে ছাত্রগণকে স্বাস্থ্যবর্ধন সম্বন্ধে মোটামুটি শিক্ষা দানের কর্তব্যটি মাথা পাতিয়া গ্রহণ করা চাই। স্বামী বিবেকানন্দ বলিতেন কুশলবর্ধন খেলা ভূমি আছে, আর মানুষ কববে কি ও পাড়ার বামুন? মানুষ কবা মান আমবা বুঝি—দুটি খাইতে পরিতে দেওয়া এবং নিয়মিত স্বাভাবিক মাহিনা যোগাইয়া যাওয়া। কিন্তু এই ধারণাকে আমাদের বদল করিতে ইহঁবে। ইহা অপেক্ষাও মানুষ কবা নিমিষটা যে আরও এক দায়ীত্বের সঙ্গে সত্যকে আজ নতুন বৎসরের রবি করোজল শুভ্র প্রভাতে প্রাণের মাধ্যমে উপলব্ধি করিতে ইহঁবে।

নিজেব ও নিজ স সারব হিসাব নিকাশ লইয়া অবশেষে নিজেব পাড়া প্রতিরাসা ও নিজেব সমাজের—এব সামর্থ্য ও অবসর থাকিলে নিজেব জাতিব একটা হিসাব নিকাশ গ্রহণ করিতে ইহঁবে। সমাজের মধ্যে বাস করিয়া সমাজকে বাদ দিয়া আপনাব স্বাস্থ্য শক্তি অক্ষয় করা চলে না। আমি ভাল খাইব—ভাল পরিব—ভাল আচাব গ্রহণ করিব ভাল স্বাস্থ্য অক্ষয় করিব আর আমাব পাড়া প্রতিবাসী অস্বাস্থ্যের পক্ষ পশ্বে হাজিয়া মজিয়া থাকুক—তাহা আমাব বি এ পারণা গাহাবা বাবন তাহাব স সারে স্বাস্থ্য ও সুখ দুটিই ভোগ করিবাব স্থায়ী অধিকারী হা না। আমি ও আমাব পুত্র কন্যা সুখে থাকিল বটে, কিন্তু আমাব পাড়া প্রতিবাসীগ। থা দুস্পাচা ও অস্বাস্থ্যকর খাচ্চা ও কদমাক্ত পানীয় গ্রহণ করিয়া নিজেদেব বোগ প্রতিষেধ শক্তিবে বারি কবিয়া আমাদেব স্বল্প দৃষ্টিব অগোচরে ভ্রাম্যমান অর্ববুদ অর্ববুদ মাঝাক ব্যাধ জীবাত্মলিব সৃষ্টি ক্ষেত্র প্রস্তুত কবিয়া দিল যখন তাহাব কলেবা বসন্ত আমাশা বা ম্যালেরিয়ায় একে একে মরিতে লাগিল তখন আমি বি আমাব পুত্র কন্যাকে ভাল খাওয়াইয়া পরাইয়াও সুস্থ রাখিতে সমর্থ হইব? বাটীব আবর্তন পবেব দবজায় চলিয়া দি। মনে করিলাম—বোগ হইতে মুক্ত থাকিলাম—এ ধারণাকে দব কবিত ইহঁবে। আমাকে বাচাই—হটলে আমাব সমাজকে বাচাইতে ইহঁবে এই সত্য প্রতিষ্ঠিতকি ভিত্তি কবিবাই প্রাচীনকালে নব নারায়ণের সেবা ভাব ও আধুনিককালে সমাজতন্ত্রতা বা সাম্যবাদের উদ্ভব হইছে। নিজেব গোটব বোশা আচ্চ লোহাব সিকুকে তাহাকে বুদ্ধ করিয়া মরিচা ধরিতে না দিয়া সমাজের অভাব সম্বন্ধে প্রাণাবে তাহা বিলাইয়া দিতে ইহঁবে নিজেব স্বাস্থ্য শক্তি ও চিকিৎসা জ্ঞান থাকিলে পবেব আধি ব্যাপিতে সেবা শুশ্রূষার মধ্যে আত্মদান কবিত ইহঁবে, অপবে যদি কদাচার ও স্বাস্থ্যবর্ধন পালনে উদাসীন হা তাহা হইলে নিজেব ক্ষুদ্র স্বার্থেব দিকে চাহিয়াও তাহাদিগকে সুখে আনিবার প্রাণপণ চেষ্টা করি হইবে। সেবা বত অপেক্ষা ধর্ম আর নাই। বিদেশেব মাটিতে গিয়া বাব বিবেক সিংহের গড়নে একদিন চাৎকার কবিয়া বলিয়াছিলেন *Feed my boys, feed Love for the poor the down trodden even unto death—this is our motto I am ready to go to hundred thousand hells to serve others Let my life be a sacrifice at the altar of humanity*’

এই সেবার ভাবাক আজ দেশের প্রত্যেক নির্জীব প্রাণের মধ্যে জাগাইয়া দিতে হইবে। 'এই সেবার মধ্য দিয়া আমাদের দেবতাগণ বড় হইয়া গিয়াছেন, আমাদের পূর্বপুরুষগণ বড় হইয়াছেন, আমাদের অতীত হইয়া হইবে।' এজন্য দেশের মধ্যে একদল সেবক প্রয়োজন। ভগবান বুদ্ধ, ঈশা মুশা—নিজদের উপলক্ষ্যে তত্ত্ব দীক্ষিত করিয়া মুঠমেয় আপন ভোলা পবিত্রপত্র একনিষ্ঠ সেবক দ্বারা স্বপ্রতিষ্ঠিত ধর্ম্মের সংস্কার মাধ্যমে প্রচারিত ও স্থাপিত করিয়া গিয়াছেন বিবেকানন্দ অরবিন্দ, ম্যাটিসিনি, হার্টা, জার্নার, গার্বিনশি প্রভৃতি জাতবরণ্য কণ্ঠস্বরগণ সকলেই সত্যের প্রতিষ্ঠার জন্য দেশের কাছে এসেছেন নবক ভিক্ষা করিয়াছিলেন। এহাং অন্যকই চাতিয়াছিলেন—বেণী নয়, এবেণ আমির, এত পুরাণে গান্ধী ও বানব যত্নকপে।

দেশের সোনার মধ্যে স্বাস্থ্যের মজা ডুইতে গোপলন ও কৃষির উন্নতির দ্বারা দেশের দুঃস্থ নবনারীকে বাচান। দাড় ববাহা দিতে এবে বাধি অন্তর্যাতা ও দারিদ্র্য দরাকরণে মধ্য দিয়া দেশের মান্তকে অভিনন্দন কবি। আনিত—স্বাস্থ্যের সজ্জা' একটি আদর্শ আশ্রম প্রতিষ্ঠা করিতেছেন। আগামী জাগরণের মধ্যেই আনুভূমিক কাব্যাদি সম্পন্ন হইয়া যাইবার কথা। ক্ষেত্র প্রস্তুত হইতেছে ভাল বাজ সগাহে চেষ্টা চলিতেছে এখন চাই পবিত্রপ্রা। সত্য মুক্তি কাম আত্ম নির্ভরশীল, নির্ভীক নির্বিকল কাথকটি কল্পনা—আজকের একাগ্র লালসায় ফল লইয়া। পাঁচ বৎসবে না হোক দশ বৎসবে না হোক এক যুগে না হোক দুই যুগে না হোক বহুমানের না হোক—দশ যুগ পরে একশ বৎসব পরে ভবিষ্যৎ কালে জগতের সর্বজাতি নির্বিকল বিশ্বাসে তাকাইয়া দেখিবে—বা লায় যথার্থ সোনা ফল। আমরা বাহ্যে দ্বারে অর্থ ভিক্ষা করিব না—চাদার খাতায় নাম সহি না করিবে চক্ষু দেখাইব না—শাকারশব চাদ হাতে আনিয়া দিবার প্রতিজ্ঞা পূর্ণ য়ানিফেষ্টো খবরের কাগজের সন্তোষ পুষ্ট জাতিব ববিবাব পক্ষা বাখিব না। নীচব ব্যাবুলতায় যদি কিছু চাই ত সে প্রোজেক্ট উপদেশ প্রাচীন আশীর্বাদ সাধাবেব সহানুভূতি এবে স্বহৃদের যুক্তিপূর্ণ সমালোচনা। আর চাই—কযেকটি খাতি বা লাব প্রতিভুক্ত সোনার চাদ যাদেব বুন লোহার পাতে মোড়া প্রাণ যাদেব জগৎজোড়া। জীব উন্মোচন যাবা গৃহ ছাড়া কাজেব আনন্দে যারা আত্মহারা। সময় হইলেই ডাক পড়িবে। জি. গা. বংশী। ১৯৩২।

দেশের মুক্তি কাজটা খুব বড় অথচ তাব উপায়টা খুব ছোট হবে—এটা প্রত্যাশা করার ভিত্তিতে একটা গলদ আছে। এই প্রত্যাশার মধ্যেই বয়ে গেছে ফাকিব পবে বিশ্বাস বাস্তবাব পবে নয় নিজেব শক্তিব পবে নয়।—বকীন্দ্রনা।।

হিষ্টিরিয়া

[ডাক্তার শ্রীক্ষত্রমোহন গুপ্ত, এম্ বি, এম্ আব এ-এস]

পুরাকালে সকলের বিশ্বাস ছিল য় হিষ্টিরিয়া রোগ কেবল স্ত্রীলোকদের মাথায়ই সীমাবদ্ধ এবং জরায়ু ও ডিম্বকোষের পরিবর্তন বাত ইহা উদ্ভূত হয়। সেই জন্ত হিষ্টিরিয়া কথাটি প্রবাস্য অর্থ বিশিষ্ট একটি মৌলিক শব্দ হইতে উৎপন্ন হইয়াছে। এই মত এখন পরিবর্তিত হইয়াছে। কারণ কান কখন বালকদেরও এই রোগ হয় এবং অধিক বয়সে পুরুষদেরও এই রোগ হইয়াছে এমন ঘটনাও দেখা গিয়াছে। আমাদের দেশে হিষ্টিরিয়া রোগ পূর্বকালে ছিল কি না তাহা নির্ণয় করা সুকঠিন। তবে এক কথা সত্য যে পাশ্চাত্য সভ্যতা ও আচাৰ ব্যবহাৰ যতই আমাদের দেশে প্রবর্তিত ও প্রচলিত হইতেছে ততই এই বোগ আমাদের স্ত্রীলোকদের ভিতর অধিক পৰিমাণে দেখা যাইতেছে। বঙ্গদেশে ইহাৰ প্রসাৰ ক্রমশ বৰ্দ্ধিত হইতেছে এবং কলিকাতা মহানগরীতে উক্ত রোগগ্ৰস্ত রোগী অনেক দেখা যায় ও ক্রমে পশ্চিগ্রামেও ইহাৰ বিস্তাৰ হইতেছে। যদিও এই রোগ মারাত্মক নয় না বটে কিন্তু স সারের সকল লোকেরই একটা অশান্তির কারণ হইয়া উঠে। যাহাৰ সংসারে একটি হিষ্টিরিয়া রোগী আছে তিনি এই কথাৰ প্রকৃত মন্ত্র হৃদয়ঙ্গম কৰিতে পারিবেন। অতএব সকলেরই এই রোগ সঙ্গন্ধে জ্ঞাতব্য বিষয়গুলি জানা দরকাৰ।

হিষ্টিরিয়া এক প্রকাৰ মানসিক বিকাৰ মাত্র। দেহের কোন কোন অংশের কি পরিবর্তন হইতে এই বিকাৰ উদ্ভূত হয় তাহা নির্ণয় করা যায় না। হিষ্টিরিয়া রোগীৰ সময়ে সময়ে হঠাৎ অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদিৰ বিকম্পনী (convulsion) বা ত্তরুপ লক্ষণাদি দৃষ্ট হইয়া থাকে তাহাকে হিষ্টিরিয়ার ফিট বলে। রোগী ভেদে এ রোগেব বিভিন্ন প্রকাৰ লক্ষণাদি দৃষ্ট হয়। ইহা মানসিক আবেগের প্রবলতা মাত্র। অর্থাৎ বিচার বুদ্ধির বশবর্তী

না হইয়া মনোব চক্ষাশক্তি যখন ভাবাবেগের সম্পূর্ণ পরাধীনতা প্রাপ্ত হয় তখনই ইহাৰ লক্ষণ সকল প্রকাশ পায়। তাহার অধিকা শই দেখিলে মনে হইবে যেন ৭ রোগী কপট অভিনয় বা ভান করিতেছে মাত্র তাই আমাদের দেশে সাধারণ অশিক্ষিত লোকেরা এইরূপ বোগীকে সত্যত পাইয়াছে বলে। বলা বাহুল্য যে দেখিতে ভানোব মত হইলেও প্রকৃত পক্ষে উহা ভান নয় কার। সে সময়ে ঐ সকল লক্ষণাদি প্রকাশের প্রবণতা তাহার বোধ কৰিতে পারেন না। ইহা অনেক স্থলে অকারণে কোন শাৰীৰিক বা মানসিক অবস্থা বিপর্যায় হইতে উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। সাধাৰনত দাম্পত্য জীবনে কলহ কোন আত্মীয় বা প্রিয়জনৰ মৃত্যু জনিত গভীৰ শোক বিচ্ছেদ জালা যত্ন সা সাৰিক উৎসেগ বা ছটিক্তা ইত্যাদি নানাবিধ মানসিক কারণে ইহাৰ উৎপত্তি হয়। দেহের স্থান বিশেষ অত্যন্ত আঘাত গিলে বহুদিন রোগভোগে শরীর দুৰ্ব্বল হইলে সামান্য কারণে ইহা প্রকাশ পায়। স্ত্রীলোকের জরায়ু বা ডিম্বকোষের পীড়া হইতে সাধারণত হিষ্টিরিয়া হইয়া থাকে। কাহাৰও মতে রতিস্পৃহা অপ্রাপ্ত থাকিলে কান কখন হিষ্টিরিয়া হইয়া থাকে। সাধাৰণত দেখা যায় যে তাহারা অতিবিক্ত কোমলাঙ্গী এবং সহজেই যাহাদের মানসিক উত্তেজনা উপস্থিত হয় তাহাদিগকেই এই রোগ সহজে আক্রমণ করে। আমাদের দেশে যে সকল পরিবারের স্ত্রীলোকেরা উপযুক্ত শিক্ষা না পাইয়া অল্প লেখাপড়া শিখিয়া আহাৰ ব্যবহাৰ ইত্যাদিতে পাশ্চাত্য সভ্যতার অনুকরণ করেন, তাহাদের মধ্যে এই রোগে প্রাচুর্যব দেখা যায়। স্ত্রীলোকের নিন্দা করিতেছি না। বঙ্গ সাহিত্যেব ঐশ্বর্য্যব সঙ্গে সঙ্গে কতকগুলি নাটক মতল স্ত্রীলোকদের মধ্যে অভিনয় প্রচলিত হইয়াছে। অল্প শিক্ষিতা

রমণীরা ঐগুলি পাঠ করিয়া তাহাতে মহৎ উদ্বোধন থাকিলেও তাহা সম্যক উপলব্ধি করিতে পারেন না কেবল কান্নাশ্রম পূর্ণ পড়িয়া নিজ নিজ জীবনে ঐগুলি প্রতিফলিত করিতে চান। ইহাতে জীবন সেরাস্ত্রময় হয় ও হিষ্টিরিয়া উপস্থিত হয়। শিক্ষাব্যবস্থার সঙ্গে সঙ্গে পিতামাতা শিক্ষক বা গুরুজ্ঞানদের পাঠ্য পুস্তক নির্বাচন করিয়া দেওয়া উচিত। বামায়েন মহাভাবত মহা পুরুষদেব জ্ঞান চর্চিত না। সাবিত্রী ইত্যাদি সতী রমণীদের কাহিনী নীচ সঙ্গীত মন্থ পুস্তকাদি ভরল মতী পাঠক পাঠিকাদের বিদ্যায় ব্যবস্থা করা উচিত। পিতামাতা গুরুজ্ঞানদের বিচার। এক রাষ্ট্র উচিত কোনও রকমে নাটক মঞ্চলাদি শাস্ত্রদেব ছেলে মেয়েদের হাতে না পড়ে। মেয়ে মেয়েদের ছোট বেল হইতে আগ্রহ। শিক্ষা দেয়া উচিত। কাবণ যাহারা পিতামাতা একত্রে বিবে। সমাদবে পবিপালিত ও যাহাদেব চিত্র সদাঃ প্রব্যবহিত যাহারা শৈশব হইতেই সকল প্রকার বাগানব চরিতার্থতা সামান বিষয়ে গুরুজ্ঞানের নিকট হস্তে সহায়তা পাইয়া আসিয়াছেন তাঁহাবাই এই বোগে আক্রান্ত হইয়া পড়েন। তাঁহারা প্রায়ই আত্মাভিমানী হন এবং সর্বদা ফিকটস্থ লক্ষণেব সহায়ত্বের জালাপায়িত হইয়া থাকেন। কোন বয়স্ক এই সমস্ত তিস্তৃতা এত অস্বাভাবিকরূপে বলবতী হইয়া পড়ে যে তিনি সকলের বিবাস উপাদানের জন্ত সত্য সত্যই নিজ দেহ হস্তে বস্তুি করেন।

লক্ষণ — হিষ্টিরিয়া বোগে সকলে এক প্রকার লক্ষণ হয় না। ইহাতে নানাবিধ ব্যাধিই ভিন্ন ভিন্ন লক্ষণাদি দৃষ্ট হয়। কেহ কেহ শোক বা গোলমাল সহ্য করিতে পারেন না কেহ কেহ পাণ্ডে বিকট হর্ষক অন্তঃকর করেন আবার কেহ কেহ হর্ষক প্রবাহুগন্ধি বসিয়া সমাদবে গ্রহণ করেন। অনেক বোগীই মেহের স্থানবিশেষে (যথা — মেবদণ্ড ভিগকোষেব উপব ইত্যাদি) জোবে চপিলে বা আঘাত করিলে হইয়া পড়ে। আবার ফিট হইলে ঐ সব স্থানে বা আঘাত করিলে কখনও কখনও ফিট হয়

হইতেও দেখা যায়। হিষ্টিরিয়া জনিত পক্ষাবাত হইতেও দেখা যায়—তবে সে পক্ষাবাত চিরস্থায়ী হয় না। উহা শীঘ্র ধীরে উপশম হয় এবং কখন বা উদ্বোধন বা হাতক হইতে তাহা দূরীভূত হয়। অনেক হিষ্টিরিয়া রোগী বন্ধে বা পেটের ভিতর হইতে একটা গোলা উঠার কথা বলিয়া থাকেন। হিষ্টিরিয়ার ইহা একটা বিশেষ লক্ষণ। ইহাতে তাঁহাদের নিখাস ফেলিতে কষ্ট বোধ হয়। উহা প্রায়ই ফিট হইবার পূর্বে লক্ষণরূপে প্রকাশ পায়। কাহারও কাহারও এক খড়খড় করে। কেহ কেহ স্নানিক রোমন ও হাঙ্গ কবেন। কাহারও বিশ্রম উপস্থিত হয় এবং কেহ মরিতে আসিতেছে বা কোন ভিগ্ন জন্ত আক্রমণ করিতে আসিতেছে ইত্যাদি নানাকপ ভয় হয়। ফিটেব প্রব্যবহিত পূর্বে ঐরূপ লক্ষাদি উপস্থিত হওয়ার বোগী ভখনই সাবধানতা সহকায়ে নিবাপদ স্থানে আশ্রয় গ্রহণ কবেন। এই জন্তই হিষ্টিরিয়া ফিটগ্রস্ত বোগীকে মৃগী বোগীব ভ্রায় জলে আগুনে বা কোন বিপজ্জনক স্থানে পড়িয়া মাঝা বাইতে দেখা যায় না। কোন প্রকার পূর্কলক্ষণ জানিলে পারিলেই রোগী শুইয়া পড়েন এবং তৎপবেই তাঁহার হস্তপদাদি সর্ব শরীর আলোড়িত ও বিকল্প হইতে থাকে। হস্তদ্বয় মুষ্টিবদ্ধ থাকে কেহ কেহ নিজ বন্ধে মস্তাবাত করিতে থাকেন। ঘন ঘন নিখাস পড়িতে থাকে। দন্তে দন্তে ঘর্ষণ হয়। চক্ষু প্রায় মুদ্রিত থাকে। কখন কখন মুখ দিয়া ফেনা নিগত হয় কিন্তু মৃগী বোগীব ভ্রায় ফিটেব সময় দন্ত দ্বারা জিহ্বা কাটিতে বা অজ্ঞাতসাবে মলমূত্র নিসরণ হইতে দেখা যায় না। বোগী কোন কথার জবাব না দিলেও এবং বাহ্যত সজ্ঞাহীন বোধ হইলেও তাঁহার সংজ্ঞা সম্পূর্ণ বিলুপ্ত হয় না। কিছুক্ষণ পরে আক্ষেপ বদ্ধ হয় রোগী অভ্যন্ত হর্ষক বোধ করেন। দীর্ঘ নিখাস ফেলিতে থাকেন। কেহ কেহ কাঁদিতে থাকেন এবং কেহ বা ভুল বকিতে থাকেন। ফিট উপস্থাপ্রায় হইতে পাবে। কাহার কাহারও ফিট অনক্ষণ থাকে আবার কাহারও ফিট ২৩ ঘণ্টাও থাকে। হিষ্টিরিয়াগ্রস্ত

রোগীদের মধ্যে কাহাবও কাহারও এক প্রকার অস্বাভাবিক অবস্থা হইতে দেখা যায়, যাহাতে বোগীকে যেকোন অবস্থায় যেভাবে রাখা যাক না কেন সেইরূপে থাকে—হস্ত তুলিয়া ছাড়িয়া দিলে তাহা সেই উত্তোলিত অবস্থায়ই থাকে। এইরূপ অবস্থাকে ই রাঙ্গীতে ক্যাটালেপ্সি (catalepsy) বলে। কাহাকেও মনে হয় যেম গভীর নিদ্রায় অভিভূত বহিয়াছেন—ট্রান্স (Trance) বলে। এইরূপ অবস্থা প্রায়ই ঘটাকতকের পূর্বে চলিয়া গাইলেও কখন কখন ইহা করেক সপ্তাহ পর্যন্ত থাকিতে পারে। ইহাতে মুখ বিবী হস্তপদাদি শিথিল ও চক্ষু নিম্নলিত থাকে। নাতী হস্ত হয় স্বাসকার্য্য এত মৃদুভাবে হয় যে হঠাৎ দেখিলে রোগীর মৃত্যু হইয়াছে বলিয়া ভ্রম হয়। প্রায়ই ইহা হইতে রোগীর মৃত্যু হয় না। এইরূপ অবস্থা বে ১১ দিন থাকিলে তার সহকায়ে রোগীকে মাঝে মাঝে আহার করান না হইলে মৃত্যু হওয়া অসম্ভব নয়।

চিকিৎসা—(১) সংস্থা শিক্ষা—হিষ্টিরিয়া মানসিক বিকল রোগ। অভিভাবকেবা পূর্বে হইতে বালক বালিকাদের শিক্ষা ও মনের গঠনের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিলে বালক বালিকাদের কোন বিষয়ে উৎকট জেদ থাকিতে না দিলে তাহাদের মন শুষ্ট সবল হইতে পারে এবং তাহা হইলে এই রোগ কোন ক্রমে তাহাদিগকে আক্রমণ করিতে পারে না।

(২) স্বাস্থ্যবক্ষা—দেহ শুষ্ট সবল রাখিতে যাহা যাহা কর্তব্য তাহা করিতে হইবে। বিগত বায়ু সেবন ঐচ্ছ পরিস্রোনে লঘু অথচ পুষ্টিকর আহার গ্রহণ নিরীকৃত অঙ্গ চালনা নিয়মিত স্নান পাঠাভ্যাসের জন্ত অত্যধিক মস্তিষ্ক চালনা না করা কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা অত্যধিক চিন্তা মন সদা প্রকৃত রাখা প্রতিটি বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক। জরায়ুর বা ডিম্বকোষের কোন পীড়া থাকিলে প্রদর থাকিলে তাহার প্রতিকার করা প্রাক্ত আবশ্যিক।

(৩) সঁহানুভূতি প্রদর্শন—রোগীর ক্রিয়াকলাপে বিরক্ত হইয়া এবং তাহার সমুদয় লক্ষণাদি ভাণ মনে

কল্পনা হাঁচাব উপর কোন প্রকার অসংবহার করা উচিত নয়। কল্পনা কবা উচিত কি তাই বলিয়া অতিরিক্ত সতর্কভূতিও লভ নয়। বাস্তবিক দেখা যায় যে পিতা মাতা প্রতি আত্মীয়েরা বোগীর প্রতি অসংযত সতর্ক ভিত্তি প্রকাশ করিয়া রোগ শীঘ্র সাধে না। একজন নিজ বাড়ী অগ্নিকাণ্ডে মগ্ন থাকিলে বিবিসিত হইলে শাশু লেহনতে দেখা যায়। এমন কি অনেক সময় পিতামহ হতে প্রপুত্রের মাতুল তায় অপেক্ষা কৃত সাবধানে থাকিও তা বর্ণনা হিষ্টিরিয়া শাশু সাবিয়া যায়।

(৪) মানসিক চিকিৎসা—চিকিৎসককে উপর বোগীর বোগ বিধা আছে তাহা বা চিকিৎসা করাইয়া শাশু লেহন দেয়া যায়। আমাদের সমাজে হিষ্টিরিয়া বোগে সন্তান প্রদ ও সন্তান দেবার মাজলী ধারণ সত্যাদি ব্যব প্রচলিত আছে এবং তাহাতে উপকাবও দেখা যায়। বোগীর মনের বিশ্বাসই এই উপকারের হেতু। পাচাত্য প্রদেশে মেসমরিজম (Mesmerism) ঐপনটিজন প্রভৃতি কতকগুলি এক্সিয়া আছে তাহা দ্বারা একজন বীর বলবন্ত মানসিক ক্রিয় প্রাপ্ত অস্ত্রের মনের উপর আধিপত্য বিস্তার করিতে পারা যায়। ই শক্তির দ্বারাও বোগীর মানসিক বিকল দূর করিতে পারা যায়। আমাদের দেশেও ঝাউন খোউন হত্যাদির প্রথা প্রচলিত আছে তাহাতেও রোগীর বিশ্বাস উপাদান করিতে পারিলে কখন কখন হিষ্টিরিয়া আযোগ্য হইতে দেখা যায়।

(৫) ফিটের সময়—এমোনিয়া (Anmonia) বা স্মেলিং সল্ট (Smelling Salt) বা তরুণ কোন ভীত গন্ধদ্রব্য আশ্রয় কবাসিলে কখন কখন ফিট বন্ধ হইয়া যায়। ফিটের সময় কোমবেব বা বুকেব কাপড় জামা আলো করিয়া দেওয়া উচিত। ফিট বন্ধ করিবার আরও অনেক প্রকার অবস্থা আছে যথা—খুব শীতল জল মস্তকের উপর জোরে ঢালিয়া দেওয়া ঘাড়ের উপর বরকের চাপড়া ঢাপিয়া ধরা, মরিচ বা লবঙ্গ

বা অন্য কোন উগ্রগন্ধ দ্রব্য পোড়ানো না দিবার নিকট
কাছার খোর দেওয়া চাও। কবিতা পড়ে পান
উভয়াদি। অল্পকালের জন্য রোগীকে নাশিক ও মুখ
বলপূর্কক বসে কবিতা ধরিলে অনেক সময়ে চিট ছাড়িয়া
যায়। কাছারও কাছারও লম্পেটেব বাম বা দক্ষিণ

পায়ে চিকিৎসকোবেব উপর জোরে কিছুক্ষণ চাপিয়া ধরিলে
চিট বন্ধ হইতে পারে। দ্বিতীয় বা তৃতীয় শলাকা
প্রয়োগেব ভয় দেখাইলে কখন কখন ফিট ছাড়িয়া যায়।
যদি বন্ধ হইলে পরে সম্পূর্ণভাবে বিশ্রাম করা প্রয়োজন।

শিশু প্রাণ

প্রায় বিংশ বৎসর পূর্বে কোন শ্রমের পরীতে
চিকিৎসা কেন্দ্রে যা যা অবগত হইলাম যে উক্ত গ্রামেব
এক দাসেব (কৈবর্ত দাস) বাড়ীতে সখ প্রায় এক
শিশুকে অসহায় রাখিয়া তাঁহার মাতা পিতা নাভী
ভয়ি ৪৫টা শোক ৩৪ দিবস মধ্যে কলেবাব বর্ণন
গ্রাস নিপতিত হইয়াছে। শিশুটা পালি ঘর
বিনাখাঙ্গে বিনা শুষ্ক স্থান সসহায় অবস্থায় পড়িয়া
২ দিন হইল অনববত চিকিৎসা করিতেছে। আর্ড
শিশু বলিয়া সমাজেব ভয়ে ধরেব দোষান্ত দিয়া তাঁহাকে
কেহই গ্রহণ কবে না। এব ফিক্সি প্রতিবাসীগণ
সর্বদাই তাঁহার মৃত্যু কামনা কবি তছে। কিন্তু একপ
অবস্থায় থাকিয়াও ছুটি দি হইল শিশুটাব মৃত্যু হয় না।
অপরাত্র বেলা ৪টা ব সময় এই সবাদ পাঠিয়া সেই গৃহে
উপনীত হইয়া দেখিতে পাই যে এক মৃতকর শিশু
ঠেঁড়া কাঁথাব উপর মলমূত্রে জড়িত হইয়া শয়ন
পরে চীৎকার কবিতেছে। শিশুটাকে উত্তমরূপে
গরম জল দ্বারা ধোত কবত একজন দাসীবান দাস
কৃষকের সাহায্যে শুষ্ক বস্ত্রাবৃত কবিতা বাটার বাহিরে
আনয়ন করি। এব তাহা দ্বারা সন্ত গাভী হৃদ্য দোহন
করিয়া শিশুকে বিজ্ঞক দ্বারা অন্ন অন্ন কবিতা হৃদ্য পান
কবাই। প্রথমে সে হৃদ্য পান করিতে কষ্ট ও অনিচ্ছা
প্রকাশ করে শেষে আস্তে আস্ত কিছু হৃদ্য পান
করিতেই ঘুমাইয়া পড়ে। বহু চেষ্টা কবিতাও গ্রামের
শ্রুত জন হৃদ্য পান কবাইবার সুবিধা পাইলাম না।

অবশেষে শিশুকে লইয়া রাত্র ১১টার যখন বাড়ী ফিরিলাম
তখন শিশু বেশ ঘুমাইতেছিল। পুনর্বার তাঁহাকে গো হৃদ্য
পান কবাইলাম। পবিত্র শিশু অবস্থার একটু উন্নতি
দেখিয়া আশাশ্রিত হইলাম। তৃতীয়দিন হইতে শিশুর
তবল দান্ত হইতে আরম্ভ হইল। গো হৃদ্য বন্ধ করিয়া
হালিকস মিক দ্রব্য বোতলেব সাহায্যে পান কবাইতে
আবশ্য করিলাম চতুর্থ দিন শিশুটি আর জগৎ
বহিল না।

পল্লীগ্ৰাম প্রায়ই দেখা যায় গ্যাসেরিষাক্রান্ত
গর্ভবতী জব ও শো হইয়া ভুগিতেছে কিন্তু গভাবহার
বোন ঔষধ পাওয়ান কর্তব্য নয় আবার ঔষ খাইলে
গর্ভ শিশু মাবা যাইবে এই কুসংস্কারেব অশঙ্কায়
গভিলীকে ঔষধ দেওয়া হয় না এব সম্ভান প্রসব
হইলেই প্রসূতী বিনা চিকিৎসাতেই বা সামান্য ঔষধেই
আরোগ্য লাভ করিবে এই বিশ্বাস জনময় পোষণ
করিয়া থাকে। ফলে প্রসবেব পবকণ্ঠেই প্রসূতী বা
প্রসূত সম্ভানের জীবলীলা শেষ হয়। অথবা প্রীহা
গুরুতর স্ত্রী কায় শিশু কিছুকাল প্রকৃতির সহিত যুদ্ধ
কবিতা ইহকগত ত্যাগ করে।

একবার কোন সমান্ত অবস্থাপন্ন ভদ্র লোকের
বাড়ীতে এইরূপ একটা প্রসূতী ও শিশু বোগী আবার
চিকিৎসাধীন হয়। প্রসূতীকে আমি চিকিৎসা করি
কিন্তু শিশুটাকে দেখিতে পাই না, জিজ্ঞাসা করিতে
কেহই প্রসবকে কোন কথা প্রকাশ করেন না।

শিশুটা জীবিত আছে জানিতে পারায় এবং শিশুকে দেখিতে ইচ্ছা প্রকাশ করার শিশুর পিতামহ বলেন যে সেটা আর বাঁচিবে না। তাহাকে দেখান নিশ্চয়জন। কিন্তু শিশুর পিতা আর আগ্রহ দেখিয়া পরে শিশুকে দেখাইলেন। দেখিলাম একটা অপরিষ্কার অপরিচ্ছন্ন ভগ্নগৃহের এক কোণে অসহ্যভাবে ছেঁড়া নেকড়ার মধ্যে মৃত ঈর্ষাভার শিশুটা পড়িয়া আছে। সত্য প্রকৃত ও প্রসঙ্গকে আঁতুড় দোষ জন্ত পবিত্রবাহু কোন অতীয়া তাহাদের ঔষধ ও পথ্য দেন না। একজন অশিক্ষিতা রায়বর্মা জাতীয়া মালিন বসন পরিহিতা অপবিত্রতা প্রোচা বিবরা মহিলা—এই দুই জনের ঔষধ ও পথ্য প্রদান করিয়া থাকে। বহু চেষ্টায় ও উপদেষ্টা এবং নিজে তাঁহাদের চুইয়া বড়ী অস্ত্রের ব্যবহার্য খাট চৌকী ও বিছানায় বসিয়া ও তাঁদের ছোয়া ছিৎ করি। তবে নানা রূপ শুয়া ও পোয় ব্যবস্থা পরিবর্তন মতলা দিগের ছায়া কবিত্তে সক্ষম হওয়ার শিশু ও প্রকৃতির জীবন বীক্ষা কবিত্তে পাবি।

আমাদের বাঙ্গালা দেশে বিশেষতঃ পল্লী সমাজে আঁতুড় ঘেঁটে জনন শিশুর ভাঙ্গীণা শেষ হয় তাহার একমাত্র কারণ আঁতুড় দোষ চুই এবং তাহাকে ছোয়া ছিৎ নিত্যন্ত অর্থমাত্র অস্ত্রের ও সমাজ বিবাহিত কার্য বলিয়া মনে করা। শুধু এই বিনা শুশ্রূষায় ও অল্পপাক্য খাওয়া বস্ত্রের গন্ধ বেই অনেক শিশুর মৃত্যু আমরা নিয়ত দর্শন করিয়া থাকি। কোন একটা তন্ত্র পরিবারের প্রথম প্রকৃতি কস্তার একটা সুস্থ সবলকার সন্তান জন্মিবার ৩ দিন পবিত্রতামক অল্পপাক্য আরম্ভ হয় সমস্ত আঁতুড় ঘরে জল পড়িতে থাকে, নিরন্তর জলে তিজিয়া ও

চাঁচায় যখন প্রকৃতির অস্ত্র ও শিশুর গলা বসিয়া গিয়াছে এবং স্তন্যদুগ্ধ পান করিবার ক্ষমতা যখন তাহার লুপ্ত হইয়াছে তখন আঁতুড় দোষ পড়ে। অপ্রশস্ত ভিজ়ে ডেড ডেড আঁতুড় ঘর পুঁ ডাচায় চাল দিয়া য়িত্ত জল পড়ি। চুইতে পড়ে। তাহাটুকু মল্যা বালিকা সগুন বক্ষেব মায়া গোঁয়া বসিয়া কাঁপিয়া উঠে। এই অবস্থা দেখিয়া বিচার বিবট চুইতে পড়াক গা বসন্ত গা কবন্ত ম যা একেবারে গৃহস্থের যখন ব্যবস্থা না দি নি নায় আশিয়া বসিয়া পড়িলাম এবং কলকে না পাই প র অ। ও তিত্তব্যাক্য ছায়া বাঁড়ত কবি। তাহাদের সম বিছা পায় ও ঘবে আঁয় দিবে বা ব বিলাম। গাব ব না প্রকার

বিশ্ব সম্বোধন

নমো নমি খাবার ওল এবং অ রব মাঙ্গ রা বন
কমি উচিত নয়
১। দুব চনি ও জিন বাক্স।
২। বাখা ১ সত্য ও লক্ষ্য ব। ১ ১ ওয় ব
অবাক্টা অ গনা ব হা। যন।
৩। চাও নাদের চর বা নাদ যেন
চোচেল নবা বাবুয়া চোখ কন।]
৪। চাওন স চাও মতা চন যা
ও মতা সলেব স চাও দহ বা গোঁ ও ব। ১ ১
অক্ষাদেব সাবধান হওয়া উ।

বক্ষা চলে।
একবার একা সত্য
প্রকৃত শিশুর মাতার
পীড়া হত স্তন্যদুগ্ধ
বিক্রম এর ম গন্ধতীর
চাঁপন কবিত্তে ব্যবস্থা
দেওয়া। ১। বড়ীর
চাবব প্রতি রোজ কোন
দূর স্তান চুইতে গন্ধতীর
চুই ২ টাকা সেয়ে

বিদ্যে ববিয়া অনিত। ১। চুই পান কবিয়া শিশুর কোষ্ঠকাঠি ও অব চ। এবং শিশু ক্রমে চর্কল হইয়া মারা পড়ে। পবে অল্পসন্ধার জায়া গিয়াছিল বাড়ীর চাকর অপ্রত্যাশিত লতায় বশবর্তা হইয়া গন্ধতীর চুইয়ে পরিবারে নিকট হইতে ছাগল আনিয়া দিত। এই দৈনন্দিন চুই পান শিশুর মকাল মৃত্যুর প্রধান কারণ স্থির করা চ।।

পল্লীগ্রামের নানা বিবরা প্রোচা শীলোকগণ বাড়ী বাড়ী চুইতে গাভী দোহন করিয়া সেই চুই গৃহস্থের বাড়ীর মধ্যে শীলোকদিগের নিকট বিক্রয় করিয়া

সবথেকে Colostrum period বলে। এই প্রকার কাল প্রায় ১ দিন থাকে। এই কালকাল মধ্যে Colostrum Corpuscles নামে কতকগুলি ক্ষুদ্র পদার্থ বর্তমান থাকে।

হেরিংটন সাহেব (Harrington) এই এক বিশ্লেষণ (analysis) করিয়া নিম্ন লিখিত পদার্থ ইহাতে বর্তমান দেখিয়াছেন —

Fat 1/1
Milk Sugar 1/90

Protein 1/2

Ash 0/1

Water 99/99

তিনি বলেন

Colostrum (Corpuscle)

সব মতে

কোলোষ্ট্রাম দ্রুত বর্ণান

থাকে না। যখন থাকে

তখন দ্রুত প্রচণ্ডে অংশ

কমিয়া যায়। এক জাত

এই সময়ের ক পানে

শিশুর চ হতে ১২

আউন্স পর্যন্ত ওজন

কমিয়া যায়। শবাব

টাউনস্ হেড (Town's

head) সাহেব বলেন

যে—ইহাতে শিশুর ওজন

তত কম হয় না। শবাব

শিশুর অনিষ্ট হইতে

পারে।

(Corpuscles) বেশী হয় তখন ঐ দ্রুত দ্রুত পান করিতে দেওয়া উচিত নহে।

স্তন দ্রুত পরিবর্তন — স্তন দ্রুত পরিবর্তন করিয়া

দেখা যাইতে পারে। স্তনের উপাদান প্রত্যেক মাসে

পরিবর্তন হইয়া থাকে। আহাৰ ব্যায়াম ও পীড়া

হইলে কান কান স্তন দ্রুত স্বাভাবিকভাবে উৎপন্ন হয়

না। যখন স্তন কান একেবারে বন্ধ হইয়া গাইতে

পারে। তখন স্তন (Colostrum) Corpuscles দেখা

দায়ক বা ক পানে শিশুর বদহস্ত হয় তখনই বুঝিতে

হইবে কান কারণে দ্রুত

উপাদান বা নি সঞ্চার

ব্যতিক্রম হইয়াছে এবং

তখনই তাহার প্রতি

কার্যে চেষ্টা করা কর্তব্য।

মাত্র — আমাদের

দেশে এসবের পর প্রথম

৩ দিন প্রত্যেকে সাবু

ও চিড়ে ভাজা বি মাখিয়া

গাইতে হয়। তৃতীয়

দিন আমনি চাউলের

অন্ন শুষ্ক ও কালজিরা

খণ্ডপ পরিচ প্রভৃতি

সাদা বাটা সহ খাইতে

দেয়া হইয়া থাকে

তাপন তাহাকে ৫ দিন

পর মস্তুর খোল ভাত

ও চাউল গাইতে দেওয়া

হইয়া থাকে। পরে

ক্রমশ স্বাভাবিক খাবার

খাদ্য সম্পর্কে কয়টি মামুলি কথা

১। যখন খুব র গর মাথা বা ন পি। ২। র অ
ন দেখা না।

২। খাদ্য জল পান্য পান কর না। ন প্র ক
স অ ২। জালোক ৩ বা ৪ বর্ষ ক প

৩। ঠিক আ ২ র ব পরই ৩ ক জন ২। ৪। ৫। ৬।
৭। ৮। ৯। ১০। ১১। ১২। ১৩। ১৪। ১৫। ১৬। ১৭। ১৮। ১৯। ২০।

৪। জলপান—টুটি অ ২ রের ৩। ৪। ৫। ৬। ৭। ৮। ৯। ১০। ১১। ১২। ১৩। ১৪। ১৫। ১৬। ১৭। ১৮। ১৯। ২০।

৫। গাউর পো ৩। ৪। ৫। ৬। ৭। ৮। ৯। ১০। ১১। ১২। ১৩। ১৪। ১৫। ১৬। ১৭। ১৮। ১৯। ২০।

৬। বে ৩। ৪। ৫। ৬। ৭। ৮। ৯। ১০। ১১। ১২। ১৩। ১৪। ১৫। ১৬। ১৭। ১৮। ১৯। ২০।

৭। চাউর ফল আ ৩। ৪। ৫। ৬। ৭। ৮। ৯। ১০। ১১। ১২। ১৩। ১৪। ১৫। ১৬। ১৭। ১৮। ১৯। ২০।

Colostrum Corpuscle অল্প সময়েও দ্রুত

দেখা যাউতে পারে। তখন দ্রুত প্রচণ্ডে অংশ

বেশী হয় বলিয়া ঐ দ্রুত পানে শিশুর বদহস্ত হইতে

পারে। এই সকল কারণে এসবের পর যখন এইরূপ

দ্রুত নি সঞ্চার হয় বা অল্প যে সময়ে দ্রুত Colostrum

অরস্ত পবি দেওয়া হয়। এসবের পর প্রথম

কয়েক দিন প্রত্যেকে একটু কম কবি। হই গাইতে

দিতে হয়। বেশী শুষ্ক আহার দিলে দ্রুত কঠিন

পদার্থের পরিমাণ অধিক হয়। তাহা শিশু হজম

করিতে সক্ষম হয় না। কারণ এখন কঠিন পদার্থ হজম

ঐষধ খাটতে দিন্নাছিলেন সে ঐষধে শ্রম শীর উপকার হইরাছে বটে কিন্তু শিশুর মৃত্যু হইয়াছে। অল্প এক স্থানে একজন প্যাডনা মা ডাক্তারবাবু একটা স্ত্রীদায়িনীকে আমায় রোগে টিপিকাক প্রেরণ। কবিতা চিঠি লেখা তাতে কোলের শিশুর বয়স চতুর্দশ ছিল। একমানে একটা স্ত্রীদায়িনী বোম্বাইয়ে ক্যাটিকম দেওয়ায় প্রয়োজন হইয়াছিল। সে বোম্বাইয়ের ক্রোড়স্থ শিশু মৃত্যু হইয়া সে উদ্ধাব পাঠিয়াছিল। একজন স্ত্রীদায়িনীকে লেন্সন দ্বারা দস্ত দেওয়ায় মৃত্যু হইয়া কমিয়া গিয়াছিল। একজন মাতাকে অতিশয় পিচকরিস কো খাটতে দেওয়ায় ক্রোড়স্থ সন্তান টেব পাড়া হইয়াছিল। আমরা বিশেষ মনোনিবেশ পূর্বক যত্নসহকারে কবিতা এই সকল অনিষ্টের বহিঃ অত্যাধিক কবিতা পারি। সুতরাং স্ত্রীদায়িনীকে ঐষধ প্রয়োগ কবিতা হইলে সেই সময় শিশুর স্ত্রীদায়িনী বন্ধ কবিতা দিতে হয় আবার দুই নি সংকরী ঐষধ প্রয়োগ কবিতা হয় না। এবং নিত্যস্থ দরকার হইলেও তাইব স্ত্রী বন্ধ করা না গেলে দুই সাবধানে বিবেচনার চিত্ত নম তাইব মাতাকে ঐষধ প্রয়োগ কবিতা তাইব স্ত্রীদায়িনী লক্ষ্য করা উচিত। আনৈতিক এটিমি লে স্টাশ আইওডাইড মার্কাবী পিয়ম মার্কি কলচিক ইত্যাদি বহিঃ ঐষধ সকল চিকিৎসার সঙ্গিত নিষিদ্ধ হইয়া থাকে। সুতরাং এই সকল ঐষধ মাতাকে প্রয়োগ করা উচিত নহে।

অনেক সময় মাতার শ্রম খাওয়া গঠনে অথবা তবল দ্বারা বাজল না থাকলে অথবা মাতা ডাক্তার লসলেও স্তন দুগ্ধ কম হয়। বেশেডোনা ঐষধ প্রয়োগেও মাতৃ দুগ্ধ কম হইতে দেখা গিয়াছে।

স্তনের বোটা —কোন কোন মাতার স্তনের বোটা সময় সময় এত ছোট ও চেনা হইয়া থাকে যে শিশু তাহা টানিতে পারে না। তখন শিশুকে অল্প কোম উপায় দ্বারা মাতৃ স্তন হইতে দুগ্ধ দেবার ব্যবস্থা করা উচিত। এজন্য Nipple shield দ্বারা স্তন পান করান সুবিধা ও সহজ। কিন্তু উহা বহারের বোটা ও

কাঁচের নল প্রত্যহ ভাল করিয়া পরিষ্কার না করিলে শিশুর বিশেষ অনিষ্ট হইতে পারে। আবার যখন স্তনের বোটা অত্যন্ত নবম হয় এবং সহজেই মাতা বেদনা বোধ করে তখন মাতা একটু বস্ত্র ও একটু কষ্ট স্বীকার করিয়া শিশুকে স্তন্যপান করাইলে ক্রমশঃ বোটার যত্ন কমিয়া যায়। যদি বোটাটা শুষ্ক ও কঠিন হয় তা হইলে স্তন পান করানোর একপ অবস্থা দূরীভূত হয়।

দুগ্ধ বন্ধ —অনেক স্থলে স্তন দুগ্ধ বন্ধ হইয়া স্তনে বেদনা হয় এবং স্তন ফুটিয়া যায়। এ দেশে তাহাকে গমক আদা বলে। এক্ষণে শিশুকে কয়েক ঘণ্টা স্তন্য পান করান বন্ধ করিয়া রাখা উচিত এবং আন্তঃ আন্তঃ স্তন দুগ্ধ দ্বারা টিপিয়া অথবা বেটপম্প দ্বারা বাহিব কবিতা দেয়া কর্তব্য। তা হইলেই দুগ্ধ কমিয়া স্তন স্বাভাবিক অবস্থায় হয়। অনেক স্থলে স্তনের কোম কটা স্তন ফুটিয়া যায় ও পবে তথায় প্রদাহ পুণ্যক্রমে পীড়িত হয়। স্তন্যাদেয়ে স্তনে উপকার না হইলে যে সকল স্তন কাটায়া পুঙ্খ বাহিব কবিতা উপযুক্ত চিকিৎসা করা উচিত।

খাদ্য নিকরণ —মাতৃ স্তন দুগ্ধই যে শিশুর প্রথম এবং প্রধান খাদ্য—সে বিষয়ে দ্বিধা কবিতা উপায় নাই। কিন্তু ঐ দুগ্ধ যদি কোন কারণে বিকৃত অন্ন বা অপ্রাকৃত হয় তাহাই শিশু খাদ্য নিকরণ সমস্যা উপস্থিত হয়। স্বীয় মাতৃ স্তন্য যেমন উপযোগী—অল্প মাতৃ স্তন্য সেই শিশুর সেকপ উপযোগী হইবে কি না বা তৎ পবিত্রে অল্প জীবেব স্তন দুগ্ধ তাহার জীবন ধারণেব পক্ষে অনুকূল হইবে কি না—ঠিক কবিতা হইলে আমাদেব অনেক বিষয় আসিয়া উপস্থিত হয়। কারণ সকল শিশুরই শরীর এক ভাবে গঠিত নহে। কেহ কোনও খাদ্য খাইয়া ভাল থাকে আবার সেই খাদ্যই অল্প শিশুর সহ্য হয় না। একজনের গুটিকব খাদ্য অল্প শিশুর অবাস্য্যকর হইতে পারে। ভৌতাত্ত্বিক প্রাকৃতিক খাদ্য পিতামাতার আর্থিক অবস্থা সহজ বা পলীতে বাস মুক্ত বা আবদ্ধ বাস্তুতে অবস্থান, শীতপ্রধান বা

একটা স্বাভাবিক শিশুর বয়সের উপযোগী উপাদান ও পরিমাণের তাগত্য করিয়া তৎ উৎপন্ন করিয়া থাকে।

শিশু জন্মবার পৰ্যন্ত—আমাদের দেহে মা, স্তন্য দেওয়া হয়। মা গর্ভে যখন ভ্রূণ বসে না এবং মাতাও শিশুর জন্য দিগ্ভ্রম সক্ষম হয় না। এক্ষণে স্থান প্রদান করিয়া দেহে ১০ টা কাল শিশু স্থান ছাড়িয়া কবে যাবে। মাতা তা কালে মৃত্যু ব্রত দেওয়া হয়। পূর্বে গর্ভে যখন শিশু থাকে তখন পৰিমাণে স্তন্যদানের পদ্ধতি দ্বারা তাগত্যের মত দেওয়া হয়। শিশু উঠা ও দাঁড়াইতে পারে। তাগত্যের মত দেওয়া হয়। মাতার শরীর এবং সন্তান দুইয়েরই পালন হয়। বিলাতে শিশুকে পালন এবং মৃত্যু প্রদান সহিত মিশ্রিত করিয়া দিগ্ভ্রম দওয়া হয়।

বয়স —	সমা অন্তর —
জন্ম হইতে ৭ সপ্তাহ পর্যন্ত	২ টা
৮ হইতে ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত	২
৬ হইতে ৮ সপ্তাহ পর্যন্ত	২
২ হইতে ৬ মাস পর্যন্ত	২
৮ হইতে ১ মাস পর্যন্ত	৩
১ হইতে ১০ মাস পর্যন্ত	৩

একটুকু সন্ধ্যা ৬টা হইতে আবেশ করিয়া বাহ্য ১ টা বয়সে পূর্ণ পালন করান উচিত। মৃত্যু মাতার পূর্বে বাঘাত হইতে পারে। মাতার বিধি ও ঘুম বিশেষ প্রয়োজন নতুবা মাতার স্বাভাবিক তৎ উৎপন্ন হইতে পারে না।

অনিয়মিত ভাবে দৃষ্টি থাকিতে দিলে বা খুব শীঘ্র শীঘ্র বা খুব দেহীতে স্তন্য পান করাইলে দৃষ্টি পৰিমাণ ও উপাদান উভয়ই পৰিবর্তিত হইয়া থাকে। এই দৃষ্টি পানে শিশুর শরীর বর্দ্ধনব কোন সাভাষ্য হবে না এবং এই দৃষ্টি শিশু সহজে হজম করিতে পারে না। শীঘ্র শীঘ্র দৃষ্টি পানে দৃষ্টিব জলীয় ভাগ কম এবং কঠিন অংশ বেশী হইয়া থাকে। সুতরাং এই দৃষ্টি জমাট হইলে মৃত্যু কার্য্য কবে সেজন্য সে দৃষ্টি শিশু হজম করিতে পারে

শিশু জন্মবার পর বহু শীঘ্র সম্ভব শিশুকে স্তন্য পান করিতে দেওয়া কর্তব্য, তাহা হইলে তাহার জল ও জীবনী শক্তি কম হইতে পারে না। জন্মবার পর প্রত্যেক ঘণ্টা প্রত্যেক দিন শিশুর খাওয়ার প্রতি আমাদেব বিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত। এই সময়ে অবস্থা হইতে মাতার জীবন রক্ষার বিশেষ বিদ্য হইতে পারে।

শিশু যখন বয়স হয় তাহার পরিপোষণ কার্য্য তৎ দ্রুত সম্পন্ন হইয়া থাকে। সুতরাং তাহার শরীরের ক্ষয় পূরণ করিয়া তাহার বৃদ্ধি হইবার সাধ্যার্থে স্তন্য অনেক বার পান দিতে হয়।

তদ্ব্যতীত শিশুর বীরের উত্তাপ রক্ষা করিবার জন্যও তাহার প্রেব প্রয়োজন। নিম্নলিখিত নিয়ম অনুসারে দিগ্ভ্রম উচিত —

২৭ টায় —	রাত্রি —
১ বাব	১ বাব
২ বাব	১ বাব
৮ বাব	১ বাব
৭ বাব	১ বাব
৬ বাব	১ বাব
৫ বাব	

না। আবার দেহীতে দেহীতে দৃষ্টি দিলে দৃষ্টিব জলীয় ভাগ বেশী হয় ও কঠিন পদার্থ কম হয়। সুতরাং তৎ জলব মত পাতলা হয়। ইহা যদিও সহজে হজম হইতে পারে কিন্তু শিশুর পুষ্টি সাধন মোটেই হয় না। একজন নিয়মিত সময় অনুসারে দৃষ্টি পানের ব্যবস্থা মাতাকে বুঝাইয়া দেওয়া উচিত।

এক বৎসর পৰ্যন্ত শিশু ফুটাইবার সময় দৃষ্টিব অনেক পৰিবর্তন লক্ষিত হয়। এই সময় শিশুকে আবেশ মাতৃ স্তন্য না দেওয়াই ভাল। কোন কোন মাতার প্রায় দুই বৎসর পর্যন্ত শিশু দৃষ্টি বর্তমান থাকে। কিন্তু তা বলিয়া সে দৃষ্টি আর শিশুকে খাইতে দেওয়া উচিত নহে। এক বৎসর পরে অথবা শিশুর দন্তোৎপত্তির পর শিশুর হজম করিবার শক্তি বৃদ্ধি পায়,

তখন গরুর দুগ্ধ ও খেতসার ঘটিত পদার্থ (ছয়ের সহিত সামান্য বালি ও মিশ্রিত শুদ্ধা ভাতের দলা বা কটির টুকরা) শিশুকে খাইতে দেওয়া উচিত। এই জন্তই আমাদের দেশে ঐ সময়ে অন্ন প্রাশন মহাত্ম্যসব করা হয়। শিশুর বয়স ১ মাসের উপর হইলেই অর্থাৎ ইনসাইসর বা কর্তনকারী দন্ত উঠিলেই বুঝিতে হইবে শিশুর অগ্ন্যাগর রস (Lancreatic juice— বাহ্য) খেত সারকে পরিপাক কবিস্বাস সহায়তা করে) সম্পূর্ণভাবে উৎপন্ন হইতে আরম্ভ হইয়াছে তখন তাহাকে শালি জাতীয় বা অন্ন ঘটিত পদার্থ খাওয়া দেওয়া উচিত এবং হঠাৎ স্তন দুগ্ধ বন্ধ না করিয়া ক্রমে ক্রমে কমাইয়া ছুই মাসের মধ্যে স্তন দুগ্ধ বন্ধ করিয়া দেওয়া কর্তব্য। দাঁত উঠিবাব সময় শিশুর প্রায়ই পেটেব অস্থখ হইয়া থাকে সে সময় স্তন দুগ্ধ বন্ধ করা উচিত নহে তাহা হইলে পেটেব পীড়া বৃদ্ধি হইয়া শিশুর বিশেষ অনিষ্ট করিতে পাবে।

অনেক স্থলে, মাতার অস্থখের প্রত্য বা গাঢ় হইলে স্তন দুগ্ধ বন্ধ কবিত্তে হয় এবং মাতা স্তনের পরিবর্তে অন্য দুগ্ধ ব্যবস্থা করা প্রয়োজন। যদি গো দুগ্ধ পানে শিশু বর্জিত হয় তবে তাহাই পান করান্বে নতুবা গর্দভী দুগ্ধ বা মাতৃ দুগ্ধের অন্তর্গত কনিয়া অর্থাৎ গো দুগ্ধে জল ও অতি সামান্য মিশ্রিত ও ডা মিশ্রিত করিয়া শিশুকে খাইতে দিবে। যদি পর্য্যাপ্ত শিশুর দন্তোদগম না হয় ততদিন লিজাতীয় পান্য শিশুর মোটেই সঙ্গ হইবে না স্তনবাৎ সামান্য বালি বিস্মৃতি কটি ভাত প্রভৃতি সে সময় পান্যে উচিত নহে। কিন্তু দন্ত উঠিবাব পর যদি মাতৃ স্তনের অভাব হয় তখন গো দুগ্ধের সহিত ঐ সকল পদার্থ ভাণ করিয়া মিশ্রিত করিয়া সেবন করান যাইতে পারে। তাহাতে শিশুর বিশেষ অনিষ্ট হইতে দেখা যায় না বরং শিশু ক্রমে বর্জিত হইতে থাকে। আমরা অনেক স্থলে দেখিতে পাই দন্তোদগমের সময় অনেক শিশুর দুগ্ধ্য পেটের পীড়া হয় একজ্ঞ অনেক মাতা শিশুকে বারংবার বালি প্রভৃতি পথ্য দেন তাহাতে তাহার পেটের পীড়া

দ্রুতীভূত হওয়া দুবের কথা—বয়স দুইটি পাঁচটা থাকে উপযুক্ত শিশুর এমনও হইতে দেখা যায়। এক্ষণ স্থলে স্তনে ১ পরিমাণ দুগ্ধ থাকে তাহাই পান করিতে দেওয়া উচিত এবং গে দুগ্ধের সহিত এক চামচ করিয়া স্তনবিহীন চণেব জল বা বাইকার্বনেট অব সোডা অর্থাৎ সোডা সাল্টস অব সোডাভেদে ২১ গ্রেণ মিশ্রিত করিয়া ২১ বাব ১ তে দেওয়া উচিত। দন্তোদগমের পর বা ১২ মাসের পর শিশুর বিশেষ শিশু গরুর দুগ্ধ এবং গো কোমল আকারের খেতসার ঘটিত পদার্থ খাইয়া বর্জিত হইতে পারে। মন দুগ্ধ একবারের বন্দ করিয়া দেয়া উচিত।

তখন কোন কারণে শিশুকে মাতৃ স্তন দেওয়া অসম্ভব বা অপ্রিয় হইয়া থাকে এবং অন্য কোন দালোকেব স্তন বা শিশুর পরিপোষণের ব্যবস্থা কবিত্ত পারিলে ভাল হয়। কিন্তু কোন কোন স্থলে দেখা যায় আপন মাতৃ দুগ্ধ শিশুর বয়স প্রতিকর হয় অথবা মাতার স্তন সেকপ প্রতিকর হয় না। সেকপ স্থলে দুগ্ধ পান্য বা বা অর্থাৎ শিশুর ভিত্তিস্তা দ্বারা স্তন দুগ্ধ নিষ্কাশন করা যায়।

ধাত্রীক — মাতার অভাব হইলে কিম্বা বিলাসিতার ব্যস্ততা অর্থাৎ শিশুর বয়স প্রায় ১২ মাসের পর অনেক স্থলে শিশুকে ধাত্রীক দিয়া পালন করা হয়। এক্ষণ ধাত্রী নিষ্কাশন কবিত্ত শিশু সে পান্যের মেজাজ দ্বারা স্বাস্থ্য ভাণ বয়স ২ হইলে এর পরেও এই পর্বিস্তাব পবিচ্ছিন্ন, যাহাও মন দুগ্ধ শিশু বন্ধনোপযোগী ও বিশিষ্ট শিশু পালন পালনে যে অভ্যাস ও সক্ষমতা—একপ ধাত্রীর হস্তে শিশু পান্য ভাব দেওয়া বর্তব্য।

ধাত্রীর স্বাস্থ্য সর্বদা বিশেষ অঙ্গসম্মান করা উচিত। তাহা কোন পুস্তাতন বোগ—উদাহরণ স্বরূপ প্রভৃতি হইতে পারে। তাহা বোগরূপে অনুসন্ধান করা উচিত। যদি নিজ অভিপ্রায় প্রায়শ্চন্দ্র ধাত্রী ঠিক করা যায় তাহা—নতুবা তাহার স্তন দুগ্ধ বাসায়নিক প্রক্রিয়া দ্বারা পরীক্ষা করা কর্তব্য। ঐ রূপ বোগগ্রস্তা ধাত্রী দ্বারা শিশু পালন করা কখনই উচিত নহে।

খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করিয়া তাহার খাদ্য বস্তুর ও অবস্থান এবং পরিষ্কারের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন। সেল্যাদায়ণক বেকরণ ১৭ খাটত বেকরণ বিশ্রাম কবিত্ত তাহাকে তাড়াত দেওয়া উচিত নতুবা ভাল বা মন্দ খাদ্য অর্থাৎ কম বা বেশী পরিমাণ তাহার স্তন দ্বয়ের পরিবর্তন হইতে পারে। স্তন দুইয়ের পরিবর্তন হইলেই ছেলের সে দুই সস্তা হইবে না। তাহাকে পরিহার বস্তুর ও অবস্থা বৈ তত্ত্ব ভাল বায় ও আলোকপূর্ণ ১৮ দেওয়া উচিত

১৯ তত্ত্ব দ্বাড়া—যদি অল্প ১১৭ দেওয়া প্রয়োজন হয় অর্থাৎ যত্নসিঁ মাথা নোগগস্তা চন বা অল্প কোন স্থীলোকের দুই ৭ যোগাড় কবিত্তে না পাবা যায় তা ১ হইলে অল্প স্তনপায়ী ভাবব তত্ত্ব দেওয়া যাঁতে পারে কারণ পুষ্কেষ্ট বলা হইয়াছে যে মানব জীবনের প্রথম গঠন আমির জাণীর খাদ্য দ্বারা হইয়া থাকে স্তনপায়ীদের দুই আশিস এবং উভাব উপাদান একট তবৈ জন্তুর খাদ্য অবস্থান ও বাবিক অবস্থা অনুসাবে ঐ উপাদানের কিছু কম বা বেশী থাকিতে পারে। ঘোড়া ও গাধার দুই যদিও মানব তত্ত্বের সদ্। কিন্তু তাহা সহজে প্রাপ্ত হয় না এবং তাহা এত বেশী রসে তদ্বারা একটা দে। বা সমাজ চলিত পাব স্তনবা একপস্থলে আমাদের সাত্ত পালিত সস্তা গো দুই হাতুস্তর অভাবে উপযুক্ত খাদ্য। কিন্তু তাহ বনিয়া সকল গরব পক্ষ সিঁ ১১৭র উপযোগী নহে। যে সকল গরব ১১৭ শক্তি শী ১১৭ যে গরব দুই খাটিয়া তাহার বৎস বেশ সতেজ হয় যে গাভী বেশ হজম কবিত্তে পারে তাহার দুই পবিমা ১১৭ ও দুই উপাদান সমান একপ গরব ১১৭ কবিত্ত দিলেই ভাল হয়। সেদ্বারা গাভীকও বৎ কবা প্রয়োজন তাহার খাদ্য ও অবস্থান তাহাতে ভাল হয় তজ্জন্ত চেষ্টা কবা প্রয়োজন।

জন্মবার সময় একটি শিশু ৭ জন কিছু কমবেশী চারি মের হয়। একটি স্তনকার শিশু পাঁচ মাস বয়স পর্যন্ত প্রতি সাত ঘণ্টা ১১৭টি আশ পোয়া (৪ আউন্স)

ওজন তৈরি হয়। তারপরেও প্রতিমাসে গড়ে তাহার আড়াই পোয়া করিয়া বাড়ি উচিত। একটি পবিপূর্ণ স্তনকার এক বৎসরের শিশুর ওজন এগার মের নীচে গেলেই তাহাকে ডাক্তার দেখান ও তাহার গ্রন্থির উপায় নিষ্কারণ কর্তব্য।

প্রত্যেকবাবে কি পরিমাণ দুই শিশুকে খাওয়ান যাইতে পারে তাহাও স্থির করা প্রয়োজন ও নিয়ম মত সেই পরিমাণ দুই অথবা শিশুর ওজনের পবিমানানুসাবে তাহার পাকস্থলীর অবস্থা বুঝিয়া তাহার তত্ত্বের মাত্রা নির্ণয় করা কর্তব্য। শিশুর তিন মাস পর্যন্ত যথেষ্ট মাত্র তত্ত্ব থাকিলে তাহাকে অল্প দুই দে রা উচিত নহে। তিন মাসের পর হস্তে অল্পেক মাত্র তত্ত্ব ও অল্পেক গো দুই (জল মিশ্রিত কবিত্ত) দেওয়া যাইতে পারে। চতুর্থ মাস হইতে সাত মাসের মধ্যে স্তন শিশুর স্টেট ডাক্তার পবিমা তিন পোয়া হইতে আবস্ত করিয়া পাঁচ পোয়া পর্যন্ত ক্রমে ক্রমে বাড়াইয়া দিতে হয়।

শিশু শরীরের তাপরক্ষা কবা সিঁ খাদ্যের অন্ততম উদ্দেশ্য স্তন্য তা শিশু শরীরের তাপ নির্ণয় কবিত্তাও শিশুখাদ্য নির্বাচন করা উচিত।

দেখিতে পাওয়া যায় যে এখান করমাস শিশুদের কাঁদিবার সময় চক্ষে জল আসে না ও মুখ হইতে লালা পড়ে না। এতদ্বারা সীত হয় যে তখন তাহাদের পাকস্থলীতে সর্বগ্রন্থাব হজমকাবী রস জন্মে না। যতদিন দাঁত না উঠে ততদিন পাকস্থলীতে এই সকল পাকরসের আবির্ভাব হয় না। এই কাবণে দাঁত না উঠাল—১ মাসের আগে শিশুকে খালি ক ভীর ১১৭—ভাত রী মিঠাই মণ্ডা ফলফুলী এমন কি—সাগ বাগি পথ্য দেওয়া কোনক্রমে উচিত নহে। দশ মাসের পব ক্রমে স্তনদুই দেওয়া বারে কম করিয়া গো দুইয়ের সহিত খালি দেশীর বিত্ত একরকট শটা বা কবম স্তন্যকার দেওয়া অভ্যাস করা ভাল পেটের সামান্য সোলমাল থাকিলে ইহার সহিত ১ গ্রন্থ বা আধবীত আক্ষা লবণ মিশ্রিত করা

ভাল। বহুদিন পর্যন্ত মাড়ী বঁত না উঠে ততদিন মাংস খাতি খাওয়া উচিত নহে। মাড়ী বঁত উঠিলে পর ক্রমশ মাংসের জুস মংস্তের কোল ডিমের খেতাম্ভ ভাত ও পাভলা ভাল খাইতে দেওয়া যায়।

উপযুক্ত বয়সে উপযুক্ত খাদ্য না পাইলে শেটের পীড়া তড়কা (convulsion) রিকেট (Rickets) প্রভৃতি রোগে অনেক শিশু মারা যায়।

শিশু খাদ্য সর্বদা সামান্য গরম ও একটু মিষ্ট হওয়া আবশ্যিক। শুনচুর্ক যে পবিমার্গ মিষ্ট থাকে গবর দুধে তদপেক্ষা কম মিষ্ট থাকে সে জন্য গবর দুধ াওয়ারইবাব সময় তৎসহ একটু চিনি মিশ্রিত করিয়া খাওয়ান উচিত। কিন্তু সাধাবা চিনি অপেক্ষা সুগাব অব মির্ক (Sugar of mill) বা দুধ হইতে প্রস্তুত চিনি ব্যবহার কবাই ভাল। এই চিনি না পাইলে মিশ্রিত শুড়া দেওয়া উচিত। সাধাবা চিনি বা শুড় পাকস্থলীতে গিয়া গাতিয়া অ উপা কবে ও তাগাতে বদ হজম জন্মায়।

খাওয়ানোর পূর্বে প্রত্যেকবার দুধ ফুটাইয়া ঠাণ্ডা করিয়া লইতে হয় যদি কোন কারণে দুধ বেগা ঠাণ্ডা হইয়া যায় তবে খাওয়ানোর সময় দুধ সামান্য গরম করিয়া লওয়া উচিত। দুধ কখনও এক ফুটেব বেশী গরম কবা উচিত নহে। দুধেব সর ছাঁকিয়া ফেলা ভাল। বীজাণু দাব নষ্টে নিবাপদ কবিয়া লম্বার জন্ত যদি দুধ খুব ফুটাইয়া লইবার দবকাব হয় তাহা হইলে উহাকে আটা পাত্রে ঠাণ্ডা হইতে দিয়া তৎসহিত ৩১ কোরা মিষ্ট কমলালেবুর রস বা জ্বাওবের রস গি াইয়া লওয়া চাই।

ঠিক নিয়মিত সময়ে শিশুকে দুধ খাওয়ান উচিত। শিশু তখন ছেলে কাঁদিলেহ দুধ খাওয়ান উচিত নহে। সব সময়ই যে শিশু সুগাব জন্ত কাঁদে—তাহা নহে। ভয়ত তাহার পিপাসা হইয়াছে অথবা অনিয়মিত খাওয়ানোর বে যে পেট কাঁপিয়াছে পেট কামড়ানো তছে পাত্র চুলকাটতেছে বা পিপড়া কামড়াইয়াছে তাহাব পায়ে কাপড কবা হইয়াছে বা বিছানায় প্রয়োবের জন্ত ঠাণ্ডা লাগিয়াছে। শিশুর শীত বা সর্দি লাগিলেও কাঁদিত পাবে। কাঁদিলেই যে দুধ খাওয়াইতে হইবে

একপ মনে কবা ভুল। তাহার কাঁদার কারণ নির্ণয় কবিয়া প্রতিকার করা কর্তব্য।

শিশু কাঁদিলেই তাহাকে চুষ করিবার জন্ত কাঠের চুষি আঙ্গু। এমনকি বাঁশি বা তৈন মুখে দেওয়া ও তাহা মুখে দিয়া গুমাইবাব অভ্যাস করান ভাল। কিন্তু ঐ জুলিব পবিকাব পরিচ্ছন্নতাব দিকে লক্ষ্য রাখাও বিবেচ্য প্রয়োজন। তাতে অজীর্ণ পেট কামড়ান ও পেট খাপাও সানিতে দো যায়। নিয়মিত শিশুকে মৃদু মধুর বোদ্র ৩ বৈকালে বা সেবন কবান বহু বোগেব প্রতিষেধক।

শিশু খাদ্য ঠিক পবিপাক হইতেছে কি না তাহা জানিবার জন্ত মধ্যে মধ্যে শিশু বস দেখা প্রয়োজন। যদি মনে সব ছানা বা দধির মত ছোট ছোট সাদা সাদা পদা পাকে তাবহ জানিবে—শাভাব খাদ্য হজম হয় নাই খনট খাদ্য পবিবস্তন কবা উচিত।

শুনচুর্ক আ নাত কিত গরুর দুধ অল্প অল্প গুল বিটি এই গাবে। গবর দুধের সহিত চুগেব জল মিশাইয়া াওয়ারশে ১৭ হয়। চুগেব জল মিশাইলে পাকায়ে দুধ জমাট বাধিতে পারে না। যে সকল ছেলে দুধ াইয়া দধিব মত বমন করে বা ঐ একপ বাছে কবে তাহাদেব চুগেব জল মিশান দুধ াওয়ান উচিত।

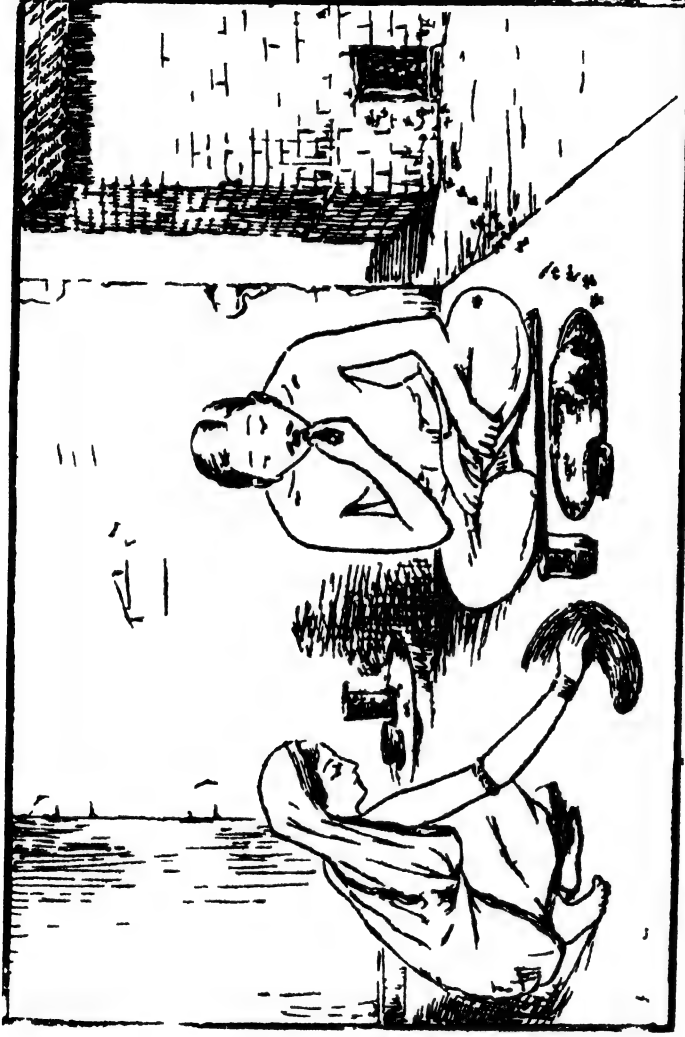
যে সকল শিশু বহু জন্ম শক্তি ক। তাহাদেব মাখম তোলা দুধ সহ সদা বাচা পৈ পর গায়েব। ১৫ কোঁটা সাদা কস দিয়া াওয়ারশে সতজে হজম হয়।

কোন শিশু যদি উপযুক্ত পরিমাণে না খায় ও ক্রমশ বোগা হইতে আরম্ভ কবে তাব তাহার গারে শৈল বা মাখম মাখান ৭ ড়ার কিছু ভাগ শরীর মধ্যে প্রবেশ কবিয়া শিশু বাদোব জার কার্য্য কবে।

যান কোন শিশু বেশ স্তম্ভ দেখায় শক্ত সবল ক্ষুধিষ্ঠ ও কোণে ৭ লে তাবি বোধ হয় যদি করে না দিবাস অন্ত ২ বার পবিবার হরিজা আভাখুর্ক নবম বয়ে হইতোছ কাঁদে কম প্রত্যেকের কোলে বাপাইয়া পাড়ে ৭ো ৭শায় ভুলিয়া পাকে মখনই বসিা হইবে ছেলে বেশ উপযুক্তরূপ বৃদ্ধি পাইতেছ।

[ডাক্তাব শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরা]

বাস্তব সত্য (২)



স্বী সনাতন হিন্দু ধর্মে ভক্তি পরায়ণা শুদ্ধান্ত করণ। অতি পবিত্রচারিত্রী—একান্ত যত্ন নিগণ্ডার
সঙ্গে গোময় না লেগে এটো পাড়েন না। কিন্তু তাঁর চক্কর উপর স্বামী মহাশয় কি আহাব গ্রাহণ করেন
নেমিক দৃষ্টি নেই। অতুবে অবস্থিত পারখানার বিষ্ঠাকৃত অগণ্য মাছি—সে ভাতে ভাগ বসাইতেছে—
নিমিকাব চিত্তে পেটেব মধ্যে ঢেলে দিচ্ছেন। মাছি ভাতাতে কেই কড়ে আঙ্গুলটি তুলেন না।

বর্তমান বেগ ও উদ্বেগ ।

(Daily Passenger বা বাড়ী হইতে দৈনিক যাতায়াতকারী
চাকুরে বাবুর জীবন)

[শ্রীকীবোদলাল বন্দ্যোপাধ্যায় বণ ।

ছুট ছুট ছুট—গেল গেল গেল -

ওই বুঝি ট্রেন ছাড়ে

আজ দেৱী হলে বোগ রুড বাবু

বাখিরে না মা ॥ গাড়ে ।

মাথাব চাঁদিতে তৈল ছিটায়ে

শ্রান সাবে সবে

উত্তমকপে তেল মাখিবাব

আছে কি গো অবসব ?

হুড হুড হুড ঞ্জল ঢালে গায়

হুই চাবি পাঁচ ঘড়া

তবু বাবু বলে ঠা এ হয় না

এমনি ধাতুটা কড়া ।

পেটটা গবম বায়েছে সমান

আজ বয়দিন কোক

মিছবী ভিজান পড়ে আছে শ্রাস

ফাক্ নাই খেতে ছে বে ।

মাছ খাওয়া আজ হবে না হবে না,

কাটা বেছে কেন রাখেনি ?

তিনটে মিনিট বড জোর খেতে

পাই, সেটা বুঝি দেখেনি ?”

আশী চিরুপি ঝটু করে লয়ে

কাটিল মাখায় টেরি

সুকারিয় কন—“ভাত বাড় ওগো

মিছে করো নায়ে দেৱী ।”

শা শপ শ । ১১ গন ১১

কো কো কো গিলেছে

পায়ে বাড়ে বসিয়া গৃহিণী

অবাক হইয়া দেখিছে ।

মুখ পানে চা । অবলা বম ॥

বুঝ না দাসব লা

কি খোয়াবে দিন কাটে গো স্বামীর

কি বাস্ত দিয়াছে বাল ।

অহা কি ভাষা জীবন হেবিয়া

কোদ ওঠে প্রাণ পার্থী

কি গতি বেগ গো ব্যস্ততা আহা

দোখ নব মোর আখি ।

বন্ধনাসেতে দৌড়াছ বাবু

বোদে যায় মাগা পুড়ে

টস টস ঘাম নব সাবা গায়

বব নব মাগা পুবে ।

বড বাবুটির দম্ব খিচুনী

ছোট সাহেবের হাব

দেখে শুনে পেটে চমকায় পিলে

রাঙা হয় মুখ নাক ।

একটা বাজিল টিকিন্ লাগিল

বাবুরা ছাডিল হাঁক

কচুবী জিলাপি চলিল অমনি

খাওয়া বেশ গুণ গান ।

স্বাস্থ্য-সিঁচার

কি রকম বিকার, কি হুঁচি খাবার
পুঁজিতেছে শোড়া পেটে ।
গুণ বিচারিতে নাই গো সময়
খেটে দিন যায় কেটে ।

“আজি ত বাঁচিলু কোনকপে বাবা
কাল যাত্রা হয় হবে ।
বর্ধমানের দাবণ উজ্জগে
ব্যাকুলিত জীব ভাবে ।

জোয়ালে বদ্ধ ক্ষুধায় ক্ষুক
তাড়িত বলদ প্রায়
বার তার হাতে যেখানে সেখানে
পচা বাসি ছাই খায় ।

উৎকট রসোন্মত্ত কন্দী
সত্তত কুশ্মান,
ক্ষিপ্ত মানসে স্নেহ-প্রেম দগ্না
বিবেকের নাহি স্থান ।

সামনে যা' পান্ন তীক্ষ্ণ রন্ধ
বিদাহী কটু লবণ,
গল গল গল হাম্ হাম্ খায়,
কলে না গো চর্কণ ।

অকালে ভেজাল গো গ্রাসে খেয়ে
ঝাপিল গুণিপাকে
বন বন পাক—দে পাক দে পাক,
আর তাবে কেবা বাখে ।

ক্লান্ত শরীরে ঘরে যায় বাবু
সন্ধ্যায় কাজ লেরে
আখের ছিব ডে যেন গো নীরস—
বলে পিষ দেছে ছোড় ।

নেশার জিনিষ ।

১। নেশার জিনিষ টিক ভিজে বেড়ালেব সত ছুঁচ হয়ে ঢুকে, কাল হয়ে বেরোর। প্রথমে
হাস থাকে পরে প্রত্ন হয়ে উঠে ।

২। নদ চুকট ডামাক দোক্তা সিদ্ধি কাকি, আকি প্রভৃতি নিজেদের প্রকৃত রূপগুণ লুকিয়ে
সাথে প্রথন প্রথম খুঁ
আরাম দেয়, কিন্তু
পরিণামে দেহ মনের ধ্বংস
সাধন করে ছাড়ে ।

৩। নদ বার সদর দরজা
দিয়ে প্রবেশ করে, হুখ
তার খিচ কী দরজা দিয়ে
পালিয়ে যায় ।

৪। নেশার জিনিষ
কোন জয়ে কারো হৃদয়

বে ডামাক বিকি সিগারেট খরচ হয় সেইগুলির ছাই ও গুলু দিয়ে উদ্ভিজ্জক সিঁচিয়ে রাখা হয়
হৃদয়ে বহুদূরে বুজিয়ে দেওয়া যায় । নেশা লোকের পরমা মর্মে করে কষ্টকর বিকৃত করে, স্বাভাবিক
হুখ শান্তি নষ্ট করে । নেশার জিনিষ ছুঁয়োনা, কিনোনা, খেয়োনা, পাইয়ো না ।



শক্তি বাড়ায় না, কোন
অজ্ঞেয় উপায় করে না
শরীরের কোন উপকারে
আস না, এতদ্বারা
বিষের সমাদ্দ ।

৫। নদ নদী সবুজে বড়
লোক ডুবে মরেছে, তার
চেয়ে অনেক বেশী লোক
মুকে-মুকে মরেছে একা
একি মৎস্য ভাঙলো



চক্ষু রক্তোন্নয়ন মন্ত্র

শ্রী ১৮৮৫/১৮৮৬

নেত্রের দশটি নিষেধ

১। চোখ বা সন্ধ্যার অপর আলোকে বা ভাবে চোখে নেব কে কুড়ি আশা আশা
ভেজওয়ালা বাতিব নিকট চেয়ে কোকণ ঠাড়া দবে পড়াব
হৃদী দৌর্য্য বক্তৃষ্ট বা চোখ দৌর্য্য (nervous derangement or debility) প্রভৃতি উপসং
একাগ মনে পড়ে চোখ চোখ বোঝে কববে না
ক শে কখনও পড়াশুনার কাজ করুন না।

২। শান্তি বা অন্ধ শান্তি অথবা য
উত্তেজনার সময় বা পশিষ্য হয়ে কেবল
পড়বে না।

৩। ১৫ মিনিট বা গবর গাড়ী বা য
ট্রেন বা যাবি চোখ চলে বা মন্য এসে কিবা
পায় হেঁটে বেড়াতে বেড়া অথবা ওয়াব ঠিক
পরেই ডোনা।

৪। ১৫ মিনিট লেখা বোঝা ডাক্তার অধ্যাপকবো
না চোখ চোখ কলতে এই বৃষ্টি চোখ পড়তে
চোখে একটু বস্তুর বাব বাব ঠেকে বা মনের
গাইন ১৫ মিনিট লেখা দিকে চোখ চোখ
যায়। বা যাকোপে ঘন ঘন ওয়া বা চিহ্নটাবে বাতি
জাগরণ চোখে পক্ষে চোটেই জাগরণক নয়।
যাকোপে গিয়ে চিত্র দেখানোর পদ থেকে যতদূর
সম্ভব দূরে এব সোজা হুজি ন বসে তিষ্ঠাৎ ভাবে
বসতে হয়।

৫। ময়লা হাত দিয়ে কখনও চেপে বগড়াবেন
অথবা মলিন কুমাল বা কাপড় দিয়ে চোখ মুচাবে না।

৬। পড়বার সময় বইখানি চোখে পুঁজ দূরে
বা অতি নিবটে ধরো না,—বেশ সহজ স্বাভাবিক



এ পদ ন ক]

৭। পড়বার বা লেখার সময় হাত ভবভব
মন্ত—কোনও জা হা মন্ত গ হুজী থেবে
বসো না।

৮। প্রথম যৌক্ত বসে পড়ো না বা লিখো না

অন্ততঃ পড়বার সময় সূর্যোদয় কিংবা সন্ধ্যার পাতার উপর এসে না পড়ে।

২। দক্ষিণ চক্ষু ও বাঁ চক্ষু বিজ্ঞাতীয় পদার্থ পড়বে—তখন ঐ চক্ষু দুটো বাক্স বা মাস্ক দ্বারা ঢাকিয়া রাখিবে। অথবা প্রয়োজন বোধে উপর বা নীচের পাতা উলটিয়ে কাগজ দ্বারা মুখ পাকিবে এবং ঐ এক কোণ দ্বারা প্রয়োজন সাধন।

৩। পড়ার চাকরি করিয়া অল্প বিশ্রাম করা পড়া প্রতিবাস্য ন্যায় হইবে। কোন এক পাতা পড়িয়া পরিত্যাগ করিয়া পড়ার পাতা পরিবর্তন করিবে। অথবা প্রয়োজন হইলে অল্প বিশ্রাম করিবে। অথবা প্রয়োজন হইলে অল্প বিশ্রাম করিবে।

সাত বাজার বস—এক মানিকব চেয়ে চোখে পড়া দেবে বেশী।

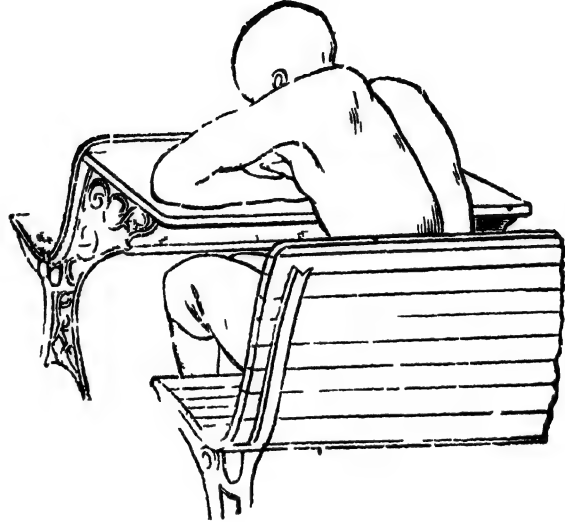
কখন চশমা শেওলা দরকার

(১) যখন তুমি বিশ হাত দূরত্ব লোক ক দিন চক্ষুরে একবার মাত্র দৃষ্টি ফেলেই চিন্তিত পাব না বা বড় রাস্তার ওপারে দোকানের সাহনবোডগুলো চোখে চলেতে বেশ স্বাচ্ছন্দ্যের সঙ্গে পড়তে পাব না কিবা যখন এক এক সময়ে আলোর মাঝেও চোখে ঝাপসা হয়ে আসে ও চোখে কতকটা সত্যি সত্যি সর্বে ফুল দেখতে থাকে।

(২) যখন কোন বস্তুর উপর দুই এক মিনিট অনন্তমর্মে হইবে এক দৃষ্টি চেয়ে থাকতে থাকতেই চোখে দিয়ে জল পড়ে চক্ষু আপনা আপনি ভারী হয়ে বুজে আসে এবং খুব অবসর হয়ে পড়ে।

(৩) যখন চোখেও ভিতর বা চাবি পাশে বেদনা

অনুভব কর যখন ক্রমাগত পাখা ঘুরতে থাকে কপাল টিপ টিপ—রগ দিপ দিপ করে অথচ তার কোন নিকটবর্ত্ত কারণ খুঁজে পাই না ডাক্তারের ব্রোমাইড, এস্পিরিন বা নানান ঔষধে হাণ্ডার স্নগদী কেশ তৈল



এ কপকর সাউচিচনর।

মোখে কপালে এক চন্দন ঘষা কপূর সহ লাগিয়ে রেগি সট শুকেও কোন ফল হইবে না।

(৪) আকিসে কাঁচ কবতে কবতে মাঝে মাঝে যখন চোখে রক্তপাত হইতে শুরু হয় বা চক্ষুকে বিশ্রাম দিতে হয়।

(৫) যখন প্রথমে রোদ্রব তেজ একটু সহিতে পাব না—কপালে হাত দিয়ে বা কোন উপায়ে চোখে আঁড়াল দিতে হয়।

(৬) বহু বাক্যবাক্য কাগজ পত্র যত চোখের নিকটে রেখে পড়েন তাব চরেও বেশী নিকটে রেখে যখন তোমার পড়তে হয়।

(৭) যখন খানিকক্ষণ পড়তে পড়তে বইয়ের হরপুঙ্খ লাগে যেন ভাল পাল পাকিয়ে দার দুই লাইনের মাঝের আঁচকাগুলো লুপ্ত হয়ে লেখাও লাগে যেন পরস্পরের কাঁধে চেপে আছে বলে মনে হয়।

(৮) পূর্বে ছোট হবগুলা চোখের যতটা নিকটে রেখে পড়তে পারতে আর তা না পেলে বইখানা চোখের আবও নিকটে এনে বা পিছনে ঠেঁল বধন পড়তে হচ্ছে।

(৯) চুচের কাজ কবতে বা পড়তে যখন নে হচ্ছে—আরো বেশী আলো পেলে ভাল হয়।

(১০) সন্ধ্যা চোখ মাঝে গায়ে কারণে অকারণে লাল হয়ে উঠে গায়ে মাঝে টুন্ টম কবে—জালা করে—তুলে উঠ চোখের পাতা নাচে বা চোখের ভোম। শুধু কাপে আর বেশ অন্ধকাবই তল লাগে।

দ্রীশোক বা পূর্বের উপরিউক্ত দশ দশার যে কোন জরোদশা এসে যদি উপস্থিত হয় তাহলে জানাব—তার চশমা নেওয়ার অবিলম্বে আবশ্যক হয়েছে। অকারণে চশমা পরা যেমন চক্ষের পক্ষে অনিষ্টকর কারণ উপস্থিত হলে চশমা না ব্যবহার করা চোখের পক্ষে তেমন বিপজ্জনক। জেনে বেখো—এক জোড়া চক্ষুব পবিপূর্ণ জ্যোতির্ দ্বারা এক জোড়া চশমা দাম অনেক কম, সমস্ত ঐশ্বর্য্য দিয়ে সেট বিলয়মান জ্যোতিকে ফিরে পাবার চেষ্টা করা উচিত।

চক্ষুর আশ্রয়।

(১) চক্ষুর স্বস্থিতি দেহের স্বাস্থ্যের উপর পূর্বে পূর্বে নির্ভর করে চক্ষুস্থান ব্যক্তি শক্তিকর আহার খেলে নিরমিত পরিশ্রম বিয়া ও নিদ্রা দিলে সমস্ত ভাবে ইচ্ছা চালনা কবলে এবং বহিষ্করণ ৭৭ গুলিকে কর্তব্য (বিষ্ঠা মুক্ত প্রভৃতি পরিষ্কার) রাখলে তাঁর চক্ষু ভাল না থেকে যায় না। চোখের কিছু দোষ উপস্থিত হলে বুঝতে হবে—সঙ্গে সঙ্গে দেহ রাস্যেও কিছু বিঘালা ঘটেছে। স্বতরাং চোখকে ভাল রাখতে হলে দেহকে ভাল রাখতে হবে দেহকে অটুট দীর্ঘস্থায়ী ও নীরোগ রাখতে গেলে চক্ষুরও দীর্ঘায়ত্ত সম্ভব নিতে হবে। দেহকে শুধু বসিয়ে খেতে দিলে বা বিশ্রাম না দিয়ে ক্রমাগত খাটালে সে যেমন দু দিনে

ভেঙে পড়ে চক্ষু সম্বন্ধেও সেই সত্য প্রযুক্ত। তাহলে নিয়ম ৭৭ পালন শান করান কাজ করা বিয়া করা ও অস্থির হলে চিকিৎসা করান উচিত।

(২) একটা অনিষ্টগতীর চওড়া মুখ (গামলার মত) পাত্রেব মধ্যে স্থানীয়গ্য ঠাণ্ডা জল পুরে তার ৭৭ বোজ একবার করে কপাল ও চক্ষু ধুবে (নাক বদ দিয়ে) বিয়া বিয়া পচিবার বেশ জোর করে বুজবে ও ধোবে—এর নাম হল চক্ষু ধান। চক্ষের কোন সাধারণ দুর্বলতা ও সামান্য উপসর্গ দেহ দিলে এক গালা জলে ২৪ কচা পরিষ্কার লবন গিলিয়ে ওয়াবা চক্ষু ধান সাধবে।

৩) চক্ষুকে ঠাণ্ডা রাখতে গেলে পায়েব সঙ্গে একটা মাংস জলপাট তৈল পরিষ্কার বাদাম তৈল বা গব্যমূত্রেব রাখন লাগে ভাল। নারিকেল বাদাম বা তৈল প্রত্যহ রাগায় রাগায় কপালে ও চক্ষু বা বিয়াব পাশে কবা চক্ষু পক্ষে শিকর এতে চক্ষু জ্যোতি অবাচ্য হরা। চক্ষের ও মস্তিষ্কের শক্তি দুব কবা।

৪) নাছোড়বান্দা চক্ষের প। প্রায়শ কোষ্ঠ বদ্ধ ও ভজম শক্তির চির প্ত অভাব বশত উদ্ভূত হয়। এই সকল ক্ষেত্র অগ্ন্যধোনি (Colon flushing) কবলে বিশেষ উপকার দশে।

সিফিলিস গণোরিয়া প্রভৃতি শক্তির জনিত পীড়ার জন্য প্রায় ক্ষেত্র চক্ষু পাতাব দনা বাধা ক্ষুদ্র প্রায় ও দ্বিতীয় শাস্ত্রণেব বা চক্ষু মণির প্রদাহ চক্ষুর মধ্যে ফোটক অক্ষি নাড়ী ও পেশী সম্বন্ধে অবশ্য অজ্ঞাত প্রত্য) নানাকপ হুসাখা হুগাদারক নেত্র ব্যাধির সৃষ্টি হয় এই সকল ক্ষেত্রে ভাগ চিকিৎসা দ্বারা চক্ষু চিকিৎসার সঙ্গে সঙ্গে কারণ ঘটক মূল পীড়ার

অগ্ন্যধোনি বিদ্যমান সমালোচনা পুস্তক ব্রাহ্মণ সঙ্ঘে ওয়ায় মূল্য ৭৭ আনা ২৭ পয়সা ৭৭ কিত পা লে ডাক পাঠান হয়।

ਸ਼ਿਨਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਵਾਕਰ ਪ੍ਰਤਿ ਨਿਵੇਦਨ

(খ) মাটির উপর , । গাছ আ ? বা কাঁচন।

[illegible]

ব।অ।নে যুবকের প্রতি নিবেদন

। ५ ग। (दल श्वा ।

১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ
 বর্ষাব্দ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ
 উদ্ভাবন ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ
 সর্কাদ বর্ষাব্দ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ
 সন্নিহিত ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ
 অবস্থান ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ
 গিয়াছে সর্কাদ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ
 নব বর্ষাব্দ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ
 স্পষ্ট বোষণ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ ১৭১১ খ্রিঃ

যুবক—মার্গদর্শী এরা ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 প্রকৃতি আ। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 তাহার সর্বদেহ উ। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 বিশ্ববিশ্ব আবেশকে তুচ্ছ করিয়া জীব জীব গানে
 যে একটা প্রদীপ্ত চবির প্রবন্ধ উ। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 অদম্য সাহসী অনলিঙ্গিত আত্ম। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 মতই আবিষ্কার হইয়াছে সে। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 সাধনার প্রধান কর্ম। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 যুবক শক্তি।

অদ্য কাজ । ডা। বক্তৃতায় । কেব। অ। দয় নয়
এ কাণ্ডে উপব এ আশীষ ভাবন । র নিঃস করিতেছে
এমন কাজ সাজগ এক ৪ নিষ্ঠার সহিত গ্রহণ করা
কম নাহ । করিবাব ও একটি ক । নাশ বলিয়া
কাজগুলি গবেষণা পাই আছে ।

চিবিয়া চিনি বিহীন করিবার প্রয়োজন নাই।
উচ্চতা আদার মূল্য পৰিমাণ করিবার প্রয়োজন
নাই। হজ্জ ভাবে গান্ধী কবিশেষে গান্ধী মাস্টারে যে
শক্তি গঠন মূলক কোন কাহিনী কবিরার উদ্বোধন মাত্র

হয় নাই হইয়াছে মাত্র একটা কৃত্রিম উত্তেজনার চকল আক্ষেপ ত্যাগ বা উৎসর্গ বাহ্য হইয়াছে তাহার মধ্য দিয়া অচমিকার এমন একটা তীব্র বিক্ষুব্ধ টিকরাইয়া পড়িতেছে—গাভার বিবাক্ত জ্বালার পুণ্য তন্মীভূত হইয়া গিয়াছে। ত্যাগ সত্যই যদি কিছু হইয়াছে, তাহার জন্ত দাবি কি আছে? এ ত্যাগ তো নিজের জন্তই নিজেদেব বাঁচিবার জন্তই। আমার জাতি সমাজকে বাঁচাইবার জন্ত আমার যে বস্তু তাহা সামান্য মনুষ্য ধর্ম মাত্র সত্য কবিতা বিবরণ কবিলে উহার বিশেষ মহিমা কোথায়?

বাঙ্গালী জাতি বহু মনে এমন ক্ষত হুই যে শতাব্দী দ্বারা কোন সমুচ্চ কার্যের সম্ভাবনা যায় নাই। এখানে আড়ম্বর চলে ভাল উত্তেজনার মদিবার উদ্ভূত হইয়া দেশ সেবাব নামে একটা বশ বড় রকম বাঁচাধীন আয়োজনও চলে বেশ। চলে ন—সেই বাঁচা শতাব্দী নীরবে লোক চক্ষু অথবাগে বিনা দুন্দুভি নিনাদে করিতে হয় বাহাতে একবক্তা বিপ বিদ করিয়া ক্ষম করিতে হয় অথচ তাহার জন্ত বাহবা দিবার তন প্রাণী মাত্র থাকে না—সেই কাজ বাংলায় ভাল চলে না—যাহার জন্ত সর্বস্ব ত্যাগ করি ত হয় অতৃপ্তি সাধক হইতে হয় তাহার জন্ত সত্য ও কঠোর পোষকের আশ্রয় লইতে হয়।

বাংলার সত্য কাজ হয় না তাহার কারণ বাস্তবায়ন গুরুগণ পথদান্ত হইয়াছে। সে যবকের প্রাণে সত্যের অগ্নিহোত্র অনির্বাণ জ্বলিতেছে অগাধ নিষ্ঠার যাতার চিত্ত গন ভরপুর তেমনি যবকের আত্মসঙ্গে দেশের কাজ হইবে। উত্তেজনা কিছু নাই—পরকার কিছু নাই বস শুধু নিরাশাকেই সফল কবিতা—বেদনাকে পাথের করিয়া চলিতে হইবে কাজ তবে হইবে।

যুবক বা লা যেন উদ্ভাস্ত। লক্ষ্য নাই নিষ্ঠা নাই, ধ্বংসের মত একবার জ্বলিয়া উঠে—তখন আবার শীতল আসাদ। এমন কবিতা কি কাজ হয়—কখনও হইতে পারে? যত তুচ্ছ কাজই হউক স্থির লক্ষ্য ও ঐকান্তিক নিষ্ঠা না বহিলে উঠা হইতে পারে না। বাঙ্গালী যুবক

একটা একটা সাময়িক ঘটনার যে সেবা শক্তির পরিচয় দিয়াছে তাহা অনন্তসাধারণ—ইহা অস্বীকার করিবার উপায় নাই। তৎ চ বাঙ্গালী যুবকের কর্ম শক্তি সার্থক গোয়া নহে। ঐ সব সেবার মধ্যে বেশ একটা কল ক্রিয়িত উত্তেজক উদ্ভাদনা আছে কিন্তু এমন কাজ রহিয়াছে বাহাতে উত্তেজনার লেশ মাত্র নাই অথচ তাহার সার্থকতা সমধিক।

টাইয়া কাজের কথা বলিলে আবার সাতকাণ্ড রামায়ণ গাহিতে হয়। তাহার কোন প্রয়োজন নাই একটা কাজের কথাই আলোচিত হউক। গল্পী সবার প্রয়োজন উহা একটা বিশাল সজ্জাঠানের মত বিস্তৃত ও ব্যাপক। কিন্তু উহার এমন কয়েকটা অপরিহার্য অঙ্গ আছে যাহা করিতে হইলে চানি—কেবল প্রাণের ঐকান্তিকতা অপরিমেয় উত্তম একটা অচ্যুত শুভ বুদ্ধি আর গোবনের সর্ব বিজয়ী বীর্যম্পর্শ।

বলিয়াছি বাঙ্গালার যৌবন নাই—যুবক নাই। যৌবন থাকিলে দেশ এমন হতভী হইত না যৌবন সে সত্য শিব সুন্দরবেব জ্যোতি প্রীতির প্রসরণ। যৌবন থাকিলে পশীগুলি সেই যৌবনম্পর্শে অল্পম শোভা ধারণ কবিত জাতি গোবনের সেবা শুদ্ধায় নব বলে বলিষ্ঠ হওয়া উচিত

পল্লীর শ্রমজীবী মুখ অজ্ঞান অন্ধ কে তাহার সহিত ডাকিয়া কথা কয়? কে তাহাকে ছাঁচা ভাল কথা বলে? কে তাহাকে বলিয়া দেয় এই মঙ্গল পড়া—এ পথে চলিলে তাহার ভাল হইবে বিপদ কাটিয়া যাবে। গ্রাম চম্পলাকীর্ণ ইহার কাণে কি একমাত্র অর্থাত্তাব? ত্রিখ্যা কথা যুবক নাই বলিয়া দো অবগত হইতেছে। আলো জ্বলিলে যেমন তাহা চাবিপাশের অন্ধকার সরিয়া যায় তেমনি আনন্দ ভাস্কর যৌবন দেবতার অধিষ্ঠানে কোম কদম্বতাই বহিতে পারে না। তাহাই নহে কি? ইউরোপ তাহার যৌবন লইয়া যেখানে পদার্পন কবিতা সেই স্থানটাই অল্পম শোভার বলমল করিয়া উঠিয়াছে। যৌবনের কাছে বাধা কিছু নাই অসম্ভব কিছু নাই।

বাহুগায় শতকরা তিরানবাই জন অশিক্ষিত। এমন কেহ নাই যে তাহাদের লইয়া ছন্দে দুইটী জ্ঞানের কথা বলে কিছুকণ সমালোচন করে ব্যাখ্যার সহায়ত্ব প্রতিপাদন করে। এ কাজও কি কেহ কবিত্তে পাবে না? এই অতি সামান্য কাজ বাহ্যিক অর্থ সম্বন্ধে কোন অবজ্ঞা—কোন বিশেষ শক্তি সামর্থ্যের প্রয়োজন নাই। কেবল একটি মমতা বুদ্ধি কেবল একটি অতিথি একধবোহ কেবল নিজেব জাতিব একটা বিবর্ত কার্যকরী অঙ্গ বলিয়া একটি সঙ্গীত অঙ্গব পাকিত্ত ভবে নিশ্চয়ই এই সব উদ্ধাব কাজ অল্পহস্ত হস্তে পারিত। কি করিয়া বিশ্বাস কবিব—স্ববক বা লার অস্তিত্ব আছে?

আজ নব বর্ষের প্রারম্ভে জাতিব অস্তিত্ববতা সেই সব স্ববককে চাহিতেছেন বাহ্যিক রোদ্রম্মাত বোদ্ধ সমিত্ত ভেজ প্রবুদ্ধ রদ দেবতার উপাসক। বাহ্যিক প্রোদ্রম্ম স্বর্থের দিকে দৃষ্টি রাখিয়া পবিত্র মনোবিকা অতিক্রম করিতে চলিয়াছে অটল অক্লান্ত পাদক্ষেপে বাহ্যিক ভুঙ্গ অস্তির শীর্ষদেশকে উল্লঙ্ঘন কবিব প্রাঙ্গণী। এ যৌবন জল ভবজের জোয়ার আব কি দেশে জাগিবে না?

আজ আমরা বসুধী বঙ্গীয় যবকের কাছে এই নিবেদন করিতেছি যে বাহ্যিক করিয়া তাহার আমাদের বর্ষের চলালক প প্রকৃতি শালিত গৃহের আশ্রয়-সিক্ত আশ্রিনায় জাতি এান চাটের ইদগোল চাহে না চাহে আগে বর গৃহস্থালীব ছোট ছোট কাচ গৃহস্থালী লটেতে যাঠাতে বাগলী আবার সেই পরিপূর্ণ চপ্তি প্রচুব স্বচ্ছন্দতা প্তি সম্ভাবন উল্লব দিন ফিবিয়া গাইবে তাহার সুস্বাদু গায় স্বপ্ন শরণ মত আশ্রয় আনন্দেব প্রদী। জগিয়া উঠিবে।

সংসারের মানচিত্রের আশ্রয় অতিযোগ বিপদ আপদ আশ্রয়গি কা গইয়া সংসারের মধ্যে স্থচিময় সম্ভাবনাব সনাতন বর্ধিত প্রকৃতি করিয়া এস তাই নব জাগত দেবসেবা মনে দীক্ষিত কল্প পাগল বা লাব সবুজ প্রারম্ভ দশ দেবা করিয়া লাভ কি? -

আব অতিক্রমে এস এস স্বপ্ন

মঙ্গল ঘট যনিক ভবা

সংসার পরশে পবিত্র করা—শ্রদ্ধা গীরে

আজি ভাব ভব মহা মান বব সাগর জীরে।

বিবিধ-প্রসঙ্গ

। শ্রীহরেন্দ্রমোহন বসু

(১) মাহুবেব জদপিও প্রতিদিন গড়ে ২২ ১৭ বার স্পন্দন করে। সাধারণ অবস্থায় ইহা বৎসরে তিন কোটিবার স্পন্দিত হইয়া থাকে।

(২) ৫ বৎসর পরমাণু বিচি প্রত্যেক মাহুবেব সারা জীবনে আপন দেহভারের অপেক্ষা সহস্রগুণ বে। ওজনের আধাৰ্য ও পানীর উদরসাৎ করিয়া থাকে।

(৩) মাহুবেব গীত গাহিবার সময় তাহাকে ৪৪টি মাংসপেশী ব্যবহার কবিত্তে হয়।

(৪) পুরুষের মস্তিষ্ক গড়ে ১৮ ছটাক এবং জীলোকের ১৮ ছটাক। গড়ে প্রতি পুরুষের মস্তকে সত্ত্বা সের এবং প্রতি জীলোকের মস্তকে দেড় সের মগজ থাকে।

(৫) বাবিশতী বৎসর বয়সে মাহুবেব সমুদর অস্থি শক্ত হয় ও জোড়া লাগে। তৎপূর্বে ইন্দ্রিয়-সেবার অবিকাচার একেবারে উচ্চ নহে।

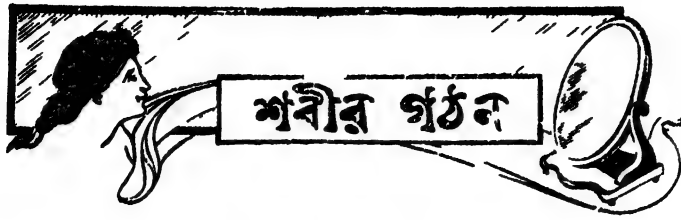
(৬) যবযেব মস্তিষ্কের ওজন ৪ বৎসর পরে এবং দীলোকের মস্তিষ্কের ওজন ৩ বৎসর পরে কমিত্তে থাকে।

(৭) মস্তিষ্ক প্রতি মিনিটে ১—১৮ বার নিশ্বাস গ্রহণ করে। প্রতি শ্বাস গ্রহণের সময় মাহুবেব এক পাইট (Lint) বায়ু দেহ মাধ্য টানিয়া লইয়া থাকে।

(৮) মস্তিষ্ক শরীরে প্রায় এক কোটি নাড়ীতন্ত্র (Nerves) এবং মুখাণ্ডে চৌদ্দখানি অস্থি আছে। একটি মধ্যমাকার মস্তিষ্ক শরীরে প্রায় সত্ত্বা লক্ষ লোকপ থাকে।

(৯) নগনাড়ী তিনমাস সময়ের পর মাংসদেহে সঞ্চিত হইয়া থাকে।

(১০) প্রত্যেক দশ হাজার লোকের মধ্যে গড়ে একজন লোকের একশত বৎসর পবমায়ু নির্ণীত হইয়াছে।



[ডাক্তার শ্রীভূপেন্দ্রনাথ বসু 'মেনি']

হৃদয় ও শক্তিশালী শরীর প্রাপ্তি এর জন্য
আমরা একটা বিবাহ করি। এটা একটা
অসুখের বা একটা রোগের বা একটা
ক'কটা দাঁড়ানো বা একটা আলাপের বা
র'বা দাঁড়ানো অসুখের বা একটা
বোন পড়া। কবি না। এক বস্তু যাঁর দাঁড়ানো
ধারা এক পরিবারে বসে আছে।
বাহ্যিক লাভ বহির্ভূত।

একটা এক অনেক লোকের
একটা এক অনেক লোকের

একটা এক একটা একটা একটা
একটা একটা একটা একটা একটা
কথাটা একটা একটা একটা একটা
হয় বিস্তারিত। একটা একটা একটা
আর্থিকতা, দিনের সেবা একটা একটা
বাস্তবায়ন করা। একটা একটা একটা
ভারতের অস্তিত্ব একটা একটা একটা
বিষয়ে সে একটা একটা একটা একটা
গিরাছে। একটা একটা একটা একটা
শরীরে। একটা একটা একটা একটা
একটা একটা একটা একটা একটা
কবি একটা একটা একটা একটা একটা
সেই একটা একটা একটা একটা একটা
যেই একটা একটা একটা একটা একটা
হয়। একটা একটা একটা একটা একটা



শক্তিশালী হতে গেলে—আমরা মত
অনেকগুলি নিয়ে সাহায্য করি।
বাল্যকাল হতে বয়স্ক পর্যন্ত
আধ্যাত্মিক জগতে মানুষ যেমন
অভ্যাস পড়ে দেওয়ার কবিগণ
চলিলে তাহাৎ একটা একটা
লাভ করিতে গেলে একাত্তর সহিত
কইরা কার্যমোহন্যে তাই
বতরুব সম্ভব আড়ম্বরশূন্য
নির্লোভ ও আনন্দময় করিতে

তাহাদের মোট মূল সহজসাধ্য বলা যায় না
কিন্তু বাস্তব
অর্থ মনের মধ্যে বিনাইয়া
কিন্তু বাস্তব

ବିଚିତ୍ରା ସଂଗ୍ରହ

মোটামুটি খবতে গেলে একটা বয়স্ হাতীও ওজন
প্রায় পঁচাত্তর মন হ'বে ।

নিরামিষ ভোজীর। বশেন মা সা।।দেব চো
 তাঁদের মাথাংর বেশী খনসধক চুল হয় এ
 চুল অধিককাল স্থায়ী হয় একংনে টাক পড়া
 ব্যায়রাম অধিক মা স। 'জীদেব মধ্যম' প্রায়
 দেখা যায়।

চীন ভাষায় এ বর্ণমালা আর ১৪ উচ্চা
নইয়া ছয় বকম লেখ ভঙ্গি (style) প্রচলি
আছে।

প্যাবিসের ডাক্তাররা করে। সব পূর্বে বিঃ ২৫
ও বিধিবদ্ধভাবে পরীক্ষা ও প্রত্যক্ষ করে দাখিল
যে মাতালের সম্ভাবনা কোনও হ'লে স্থল বা বিঃ ২৫
হতে পারে না।

একজন সাধারণ মানুষ পাঁচ শিশুকাল বাতাসে
অভাবে মারা যায় জনৈক অতিব এক সপ্তাহে
মাথায় মৃত্যু বরণ করে নিজেও তাই দশ দিনে
ভিতর ইহলীলা সাক্ষ্য করে।

ଶ୍ରୀମତୀଙ୍କ ସମ୍ମାନାର୍ଥେ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି
 'ମନୋରମା' ନାମରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯିବ ।
 ଏହି ପୁସ୍ତକଟିର ମୂଲ୍ୟ ୧୦ ଟଙ୍କା ।

১। বা টি ক ল প ব টি ফ পাড়ে ভাব
টি দা গা হে এষ পাম্বা হবে ।
ভাবত প্রাণী তব বানী ফি ত তো প্র ম ডিমটি
দা দিত্তা । ১০৪

১৬৬৫।। নী বি বদ। র ব বোছন।
 ১৭৬৬। বি ক (১)। বো ১।
 ১৮৬৭।

জগতে এ ক্ষেত্রে হাজার হাজার
পোকা আছে। সব পোকাকুলি পোকা এত
দূরে যে পোকা পোকা পোকা পোকা
বাঁধা পোকা পোকা পোকা পোকা

শিশু অঙ্কনে

শিশুবে যে কোলে ক বে থামাঃ প্রন্দন
জাগায় দেবতা বুকে পুলক স্পন্দন।
অনাথ শিশুকে সেই গৃহতলে তান
স্বর্গ তাবে হাসি মুখে নিজ পানে টানে।
যে জননী বাছনীবে আনেন ধন্যায়,
ভৈরব্য শঙ্করে নিত্য সত্য সে জীষায়।

কবিবাক্স শ্রীভবতারণ বিদ্যাবতী]

ব্রহ্মবৈবে শ্বেত জয়ন্তীব মূল এক আনা আধ

সাদা কুমড়াবীজ বা শাণার বীজ বিছা আগলকী
বাটিয়া নাভির নীচে প্রলেপ দিলে বৃত্তবোধ নিবারণ
হয়। যবকার চূর্ণ ২ ছুই আনা হইতে ছয় আনা
চিনি অর্দ্ধ তোলা হইতে এক তোলা এতিদিক্কা প্রাতে
শীতল জল সহ খাইলেও বিশেষ উপকার হয়।
৪১৫ দিন খাইতে হয়।



উত্তর।

আমি কণার গজিত্তা আমায়
 তোমায় উপলব্ধি করিয়াছি এবং
 বাস্তবসম্মত হইতে মাঝে মাঝে
 । তোমার ও গোপিকার
 । প্রবাসি বাহিব হই তাহাব
 । বিবর্তিত। আগামী মাসেই
 । রম্য সমাধি বি প্রকাশিত
 হইবে। পাশ্চাত্য উল্লিখিত না—
 । মনোবৈষ্ণব আগের এলইয়া
 । তত্বেদ আছে। আমায়
 । যেমত বাণীব কালদেয়ে
 স্বাস্থ্য উত্তম প্রবন্ধ কবিতার চেষ্টা
 বিবর্তিত। তান সকলব আগে
 স্বাস্থ্যক প্রবন্ধ কবিতাব উপদেশ
 । কাকের দিবা কারণ স্বাস্থ্য না
 । বিবর্তিত প্রবন্ধ নব প্রবন্ধ ও শক্তি
 । আশ্রিত কোল হইতে? কোনটি
 । ব কোনটি প্রবন্ধ তাহার
 আলোচনা স্বাস্থ্য সমাধারে বহুবার
 । গিয়াছিল স্বান প্রবর্তিত
 । মনোবৈষ্ণব প্রবর্তিত নিম্পোজন।

। प्रकृतमिति तस्यैव ॥

উদ্ভব।

কপব ১ ড্রাম মেথল ১ ড্রাম—১
ড্রা। স্টিক্যাপিটাস তাল মিশাইয়া
১৭ বাকস্যা রাখিয়া দিহ্ন। পোয়া
১১০ এক অতি উঃ জলে উহার ৫৬
১০০ ফেশিয়া সহ্য রত উহার বাষ্প
আপনাব স্বামাকে নাক দিয়া টানিয়া
৭ ১০ দিবেহ। ১ ২৯ সালের কাতিক
মাসে প্রকাশিত ডা। ব্রীমুত রমেশচন্দ্রের
স্বপ্নানী বিষয়ক প্রবন্ধ পাঠ করুন।

কহা জানে কবে

বদি করিত তাহা হইলে প্রতি সপ্তাহে কোন না কোন ব্যক্তিকে দস্তাবেজে নিয়ত বহি রাখিতে দেখা যাইত না। গুলিয়া অবাক হইবেন কলেক্টর ছাত্রদের মতো কবচ চণ্ডী জনবহু গাঁও পাৰাপ। এই দস্তাবেজের জন্ত অজীর্ণ পেটদীপা অমৃৎ একাল বক্রুট শ্রীশ্রী ১০ নিউমার্গে যাত্রা ইত্যেভ প্রভৃতি কত শত কষ্টকর ব্যাদিষ সৃষ্টি হয় রিষ্ট।।। না।

ডাঃ শ্রীকান্তিকচন্দ্র বসু এম.বি. এম.এস. এন.ডব্লিউ.এস.এস.

निशाद्य दत्त चिन्मक । । ॥

দত্ত চিকিৎসার প্রভ ১ ১৫। ৬ ১ ১৬।

প্রজন্ম বন ২৬।২ ৫৫। ১।৪

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

এলাইজ ফোর্স

সকল বব গদ্যমতো। অস ফিগা। ২' ন ১' ক টপথে রুটিয়
দন্ত নিশান কাঁধী সঃ ১৭ ১৩ এনিফাত কবা তা। বর ১৪ ১৫ ১৬ নায়।

[illegible]

Unprecedented Offer !

If you be interested in your health and the welfare of your friends and family, please write at once for our book—

“The Beacon Light of Life”

which will be sent free without any obligation on your part.

Preventin Mfg. Co.

Post Box 10802 Calcutta.

ডাক্তার শ্রীকার্তিকচন্দ্র বসু এম বি প্রতিষ্ঠিত

বিশ্ব-ভেষজ ভাণ্ডার

২৫ ছাবিসন বোড বডবান্ড কলিকাতা।

চিকিৎসকমণ্ডলী ও গৃহস্থগণের সুবিধার জন্য যাবতীয় পূর্ণবীৰ্য্য গাছ গাছড়া ও আয়ুর্বেদাদি ঔষধসকল ১১ উপায়, বিশ উপবিষ গোবিন্দ ও জাবিত অবস্থায় যথাসম্ভব সুলভ মূল্যে সরবরাহ করিবার জন্য এই বিশ্ব ভেষজ ভাণ্ডার স্থাপিত ও পরিচালিত হইতেছে।

সকল পূর্ণবীৰ্য্য ১১ রক্ষিত গাছগাছড়া ও আয়ুর্বেদাদি ঔষধসকলের উপাদানসমূহ কবিরাজ মহাশয়গণ ও বনসাঁবাগণ কা কবিরাজ শাস্ত্রিক পণ্ডিত বৌদ্ধি পণ্ডিত এবং পণ্ডিত গোবিন্দসকল কেবলমাত্র উপযুক্ত পৰিমাণে নিশাচর্য্য ১ এ অর্থাৎ ঔষধ ভেষজ কবিরাজ ব্যবহার কবিত্তে ও কবাইতে পারিবেন।

এই ভাণ্ডার উদ্দেশ্যসকল পূর্ণবীৰ্য্য অবস্থা। পণ্ডিত পণ্ডিত নিম্ন পণ্ডিত ও যন্ত্রের সহিত রক্ষিত ১১। বনসাঁবা আয়ুর্বেদ পণ্ডিত শ্রী বজ্রপতি বিহারী মহাশয়ের নিম্ন উদ্দেশ্যসকল প্রস্তুত হইতেছে। এই ভাণ্ডার ঔষধসকলের পূর্ণ বীৰ্য্যতা ও পণ্ডিত প্রস্তুত সমস্ত আমবাণীবাণী টি দিতেছি।

দ্রবিশ্ব দেশবাসীর সুবিধার জন্য মূল্যাদি স্বাস্থ্যসত্ত্ব

সুলভ মূল্য হইল।

পারদ	প্রতি ভাগ	হবিজ (বকি) গোবিন্দ	অভঙ্গ লবণ	তোলা
হিন্দুলোথ পারদ	১	১১ (গোবিন্দ) গো	অষ্টাঙ্গ লবণ	১
আমলাসাব গন্ধক শোধিত	১	১১ (গোবিন্দ)	ভাঙ্গ লবণ	১
হিন্দুল (শোধিত)	১	মিঠাবাদ (গোবিন্দ)	হিঙ্গ লবণ	১
রোপ্য ভস্ম	৪	বুড়ি (গোবিন্দ)	শিলাজতু বটক	১১
রোপ্যমাক্ষিক ৩।	১	হি (গোবিন্দ)	চন্দ্রপ্রভা শুড়িকা	২১
কাংস্ত ভস্ম	১	গোভাগ (পিণ্ড) শোধিত	মহাগন্ধক যোগ	১১
প্রবাল ভস্ম	১১	শিলাজতু (গোবিন্দ)	নবাস লোহ	১১
শিত্তল ভস্ম	১	বসমি দ্রব	বামবাণ বস	১১
ভাস্ম ভস্ম	১	মকবধ (বসি সিন্দূ)	মদনানন্দ মোদক	সের ১১
সীসক ভস্ম	১	মকবধ (বসি গুণবিশিষ্ট)	চ্যবনপ্রাশ	১১
বঙ্গ ভস্ম	১	সিদ্ধ মকবধ	শারিবাতি আসব	২১
দস্তা ভস্ম	১	মকবধ রসায়ন	শুড়িচ্যাদি তৈল	১১
লৌহ ভস্ম	১ — ১	বসমাণিক	বৃহৎ শুড়িচ্যাদি তৈল	১১
অত্র ভস্ম	১ — ১১	কঙ্কণী	বিস্ম তৈল	১২১
শঙ্খ ভস্ম	১	স্বর্ণবঙ্গ	মধ্যম নারায়ণ তৈল	১২১
কপর্দক ভস্ম	১	স্বর্ণবাল	বড়বিস্ম তৈল	১২১
মণ্ডুক (শোধিত)	১	বৃহৎ কায়া	বৃহৎ সৈন্ধবাদি তৈল	১১



“শরীরমাদ্যং খলু ধর্মসাধনম্”

১৪শ বর্ষ

জ্যৈষ্ঠ, ১৩৩২ সাল

{ ২৫ সপ্তাহ

হিন্দু লোকাচার ও পাশ্চাত্য বিজ্ঞান

[ডাক্তার শ্রীব্রহ্মচন্দ্র বাগ এম্ এম্ এ]

আমাদের মতবিশ্বাস আছে যে হিন্দুদিগের অর্থাৎ ব্যবহার স্বাস্থ্যবিজ্ঞানানুযায়ী। তবে হিন্দুর অমুক করিলে অমুক হয় অতএব অমুক কর এই ভাবে কথাগুলি না বলিয়া ধর্মের দোহাই দিয়া শাস্ত্রের বড় গভীরভাবে অল্পজ্ঞানে সেগুলিকে বলিয়া গিয়াছেন। সেজন্য বলিবার দুইটি কারণ বিবেচিত্তে পারে প্রথম কারণ হিন্দুর ধর্মপ্রাণতা—সকল কথাই ধর্মের সঙ্গে জড়িত করিয়া দিলে হিন্দুর জন্মে তাহা সহজ ও স্বাভাবিকপে স্থান পাইবে। দ্বিতীয় কারণ সমাজের মুঢ়াঘাত। নিত্যন্ত শিক্তকে আলমারির জিনিষগুলি খাটিলে আমার নানাক্রম অনুবিধা হইবে অতএব আলমারির খাটিলে না, এ কথা বলা অপেক্ষা আলমারির জিনিষ খাটিলে তুমি শাস্তি পাইবে—এইরূপ অনুশাসন বলিলে ইহা অধিকতর কার্যকরী হয়। যখন সমাজে অধিকাংশ লোকেই মুঢ় থাকে, তখন এই ভাবেই বলা

যাটী। বো হ এ কারণে মান কথায় ধর্মের দোহাই দিয়া দবাব হি মধ্য। দ্বিতীয় কারণ কাব সগোপন করিয়া কেবল মন আচ্ছাদিত হিন্দুশাস্ত্রকাববা বলিবে না।

কিন্তু ন বুঝিয়া বলা বিজ্ঞান মতবিশ্বাস তা দাঁড়ায় অল্প আমানিত্যে ঠিক মত অবস্থা দাঁড়ায় না। শাস্ত্রকাবব প্রত্যেক জিনিষের তত্ত্ব বাণ্য না যা যা। আমাদের বেত বেত অর্থাৎ ধর্মের নানান তত্ত্ব। ধর্মের মর্যাদাকে দূর্ব রাগিয়া তাহা বিধি অক্ষরে অক্ষরে (কখনও বা উদাহরণে) অনুসরণ করিয়া থাকি। কেহ কেহ বা হিন্দু ধর্মের অমূল্যত্ব পরিচায়ক কুণ্ডল বা ব্রাহ্মদিগের চতুর্ভুজ জানে সর্বপে উড়াইয়া দিই। উত্তর দিক যে অস্ত্র করি, সেই কথাটা এই প্রবন্ধে কতকটা বুঝাবার চেষ্টা করিব।

হইয়া ন নারায়ণ কঠিন পাড়া আনে এমন কি গ্রাম পর্য্যন্তও সংশয়াপন্ন করে। এই জন্তই কতস্থানটিকে প্রলেপসিক্ত করিয়া পরিষ্কার কাপড়ের খণ্ডদ্বারা বাঁধিয়া রাখিবার ব্যবস্থা আছে। যখন রমণী এসব করেন তখন তাঁহার জরায়ুও ভিতর গাড়ে ৮/১০ ইঞ্চি পরিমিত একটুকু কতস্থান সৃষ্ট হয়। গর্ভাবস্থার ঐ স্থানটিতে কুণ সংলগ্ন থাকে এসবাত্মে ৮/১০ পড়িয়া গেলে জরায়ু গাড়ে সেই স্থানে পকাও কত সৃষ্ট হয়। রমণীকে দেখে যে যে নিষিদ্ধ সমস্তই তিনি যে বস্ত্র তুল্য জল ব্যবহার করেন এ তিনি যে ভূমিতে বা খাতিতে বসেন এবং তাঁহার গৃহে যে বায়ু প্রচলিত হয় ইত্যাদির সকলগুলি চর্চা ঐ জরায়ু কত দূষ্ট হইয়া পড়িতে পারে। এ কথা কে না জানেন? কিন্তু কে ন শিশি গৃহিণী এই সকল জানিয়া শুনিয়াও নিজ পুণ্যজ্ঞানাবেশে লোকাচারের বিবন্ধে দণ্ডায়মান হইতেছেন।

যে কোনও পুণ্ড্র পান দেখিবেন এসবের জন্ত বাটার মধ্যে অল্পটুকু ঘেটটি নির্দিষ্ট হয়। সে ঘেটটি হই—অতীব অন্ধকারময় আদ বায়ুস্ফাবনী—গো গৃহ বা পায়খানার নিকটবর্তী প্রস্থতির ব্যবহারের জন্ত যে শয্যা প্রব্য দেওয়া হয়—তাঁহা তাক্ত মাত্র তাক্ত কখন ছিল কথা মলিন উপাধান নান। প্রস্থতির পান জোজনেব জন্ত যু পাত্র দেওয়া হয়—অধিকাংশ স্থলে একই পাত্র উপস্থাপন প্রত্যাহা ব্যবহৃত হয়। প্রস্থতিব পবিচারিকা একজন হাড়ী ভোগ বা জুজাতীয়া। সর্কোপেক্ষা সুবন্ধোবস্ত্র—সর্কোপেক্ষা বস্ত্রময় আচাব—যে ব্যক্তি প্রস্থতিব গৃহে যাইবে সে ময়লা কাপড়ে যাইবে কিন্তু বাহিবে আসিয়া সে কাপড় ত্যাগ করিবে। পাঠক এতদপেক্ষা উট্টা বুঝি বামেব কবী দৃষ্টান্ত আর দেখাইতে পারি কি?

৮রক সন্থিতায এসবগৃহসম্বন্ধে এই লিখিত আছে —
প্রশস্ত কপ রস গন্ধায়ং তু বা উপ শিশু ভিত্তি স্থবিত্ত
পরিচ্ছন্ন প্রাক্ত্যায় দক্ষিণ দ্বারং বা অষ্টেস্তায়তং চতুর্দণ্ড
১০ং বিধেয়ম স্থতিকা গৃহটি বেশ পরিষ্কার

পরিচ্ছন্ন হওয়া আবশ্যক। ঘরের ভিতরের পরিমল সৈবো ৮ হাত প্রস্থে ৪ হাত (প্রায় ১২ ফীট × ৬ ফীট) হইবে। দক্ষ অথবা পূর্বদিকে দ্বার থাকিবে। ঘরের মেঝে সমতল ও সুপরিষ্কৃত হইবে এবং স্থতি পুণ্ড্র স্থান হইলে ঘরের ভিতবে দেওয়ালের পাড়সকল গোমর ও মৃত্তিকা দ্বারা লেপিত হওয়া আবশ্যক। ঘরের মধ্যে কোনওকপ চূর্ণাদি থাকিবে না ও ধ্বংখানি দেখিতে বেশ সুদৃশ্য হইবে এবং যে স্থানে স্থতিকাগৃহ নির্মিত হইবে সে স্থানে যেন জলসিক্ত বা অল্প কোনও কারণে অপ্রশস্ত না হয়। আমার টিপনী করা অনাবশ্যক। কি পাশ্চাত্য কি প্রতীচ্য—সকল শাস্ত্রের অনুজ্ঞা কি শুদ্ধন আব বাঙ্গালীর বাড়ী বাড়ী কি বস্ত্র ব্যবস্থা হয় তা নিজ নিজ বন্ধে হাত দিয়া শ্রবণ করুন আর একবার সাধভক্ষণ ও পেঁচোর পাওয়ার কথা মনে কর। যে দেশে সাংক্রান্ত সমরাজ্যের চতুর্দিশী মন্যে ও সমরাজ্যানুসারে দিত অবস্থার মধ্যে প্রস্থতি গৃহ বিচিত্র হয় সে দেশ প্রস্থত হওয়ার তাই বনময় ব্যাপাব বশিয়া যে গণ্য হইবে এবং (তৎ ত বা) চিবৎস্নেব ত সাধভক্ষণ কবানব ব্যবস্থা থাকিবে তাহাব আর বিচিত্রতা কি? আমবা তাহকে চিকিৎসার ভাষায় টিটেনাস বা ধূমকায় বলি সেই ব্যাধিই এতদিন পেঁচোর পাওয়া নাযে উপদেবতা কীর্তি বোধে মুক পুৰোহিত কর্তৃক চর্চিত হইতেছিল। যখন ব্রাহ্মণেরা সমাজের নেতা ছিলেন তখন তাঁহারা নির্লোভ ও শাস্ত্র চর্চ্চানুরক্ত ছিলেন এখন তাহাদের প্রকৃতশাস্ত্র জ্ঞান বসাতলে গিয়াছে, তাঁহাদের বুদ্ধিও লোপ পাইয়াছে পেঁচোর কুখাও পূরীপেক্ষা তীক্ষ্ণতরভাবে প্রজ্জ্বলিত হইয়া উঠিয়াছে—আজ তাই কয়েকটি মূর্খ ব্রাহ্মণসন্তান উপ কখা উপদেবতা উপ আচার, উপ ব্যবহারের উপসর্গে সমাজকে পীড়ন করিয়া উপলব্ধিকা অর্জন করিতেছেন।

কলকথা, যদি আমরা হিন্দুদের সর্বাঙ্গীণ রক্ষা করিতে চাই, তবে এই ভাবে এসবগৃহ করিলে চলিবে না। বাটার মধ্যে সর্কোপেক্ষা গৃহটিই এসবগৃহ হওয়া চাই—এ

গৃহ জঙ্ঘ—যে গৃহ জীর্ণ ভগ্ন নহে, যে গৃহে ময়লা নাই—
জীর্ণ নাই, যে গৃহ প্রশস্ত—বাহুল্যকরণপূর্ণ যে গৃহ পার
খান্না—গোয়াল—নর্দমা হইতে বহুদূরে সেই গৃহেই
এসব করান চাই। প্রত্নতত্ত্ব ব্যবহারের জন্য শব্দ
শব্দান্তর উপাখ্যান, সমস্তই অভ্যস্ত পরিহার পরিচ্ছন্ন
হওয়া চাই। এসকল কার্য পালকের উপরে হইলে ভাল
হয়—এ কথা চরক ঋষিও আদেশ করেন। প্রত্নতত্ত্ব
ব্যবহার্য ও পরিধেয় বস্তাদি সর্কাজকরণে পরিহার হওয়া
চাই। নীচজাতীয়া মলিনতাচ্যুত হাড়ী খাই না রাখিয়া
বাড়ীর অপর মেয়েদেরই মধ্যে প্রত্নতত্ত্ব সেবার কার্য
বণ্টন করিয়া লওয়া বাঞ্ছনীয়। (৭) কেহ এসবগৃহে
প্রবেশ করিবেন তিনি যোগসম্ভব পরিহার পরিচ্ছন্ন
হইয়া—পরিহার বস্ত্র পরিধান করিয়া তবে এস গৃহে
বাহিবেন বাহিরে আসিয়া তিনি পুনরায় বস্ত্র্যাগ
বা স্নান করিতে পারেন—তাহাতে কিছু আস যায় না।
মোট কথা এই—বাহিরের কোনও ময়লা কাপড়
চোপড় দ্বিভুক্ত বাহু ময়লা হাত ময়লা জল—সকলগুলি
হইতেই রোগবীজ প্রত্নতত্ত্ব জবাযুগ্ন ক্ষতকে দৃষ্ট বা
প্রতিরোধ শক্তিহীন ক্ষীণপ্রাণ নব বংশধরকে সক্রামিত
করিয়া উত্তরের প্রাণসংশয় করিয়া তুলিতে পারে।

(৩) প নভোজ্ঞান।

আহারসম্বন্ধে কথা বলা বড়ই শক্ত যেহেতু আজ
আমরা ঠিক কতটুকু হিন্দুয়ানী তাহাতে বজায় রাখিয়াছি
তাহা বলা বড় শক্ত। বাঙ্গালীর বর্তমান ভোজনটা
ঐ হিন্দু ঐ মোগলাট, ঐ ধরাণী। সে গাহাই
ছউক, খাটি হিন্দুয়ানীর সন্ধান করিলে দেখিতে
পাই যে বাঙ্গালীর খাইবার পারম্পরিক পদ্ধতি এই —
প্রথমে গুড়, পরে স্কৃত (ডিকু) পরে স্কৃত পরে
ডালনা, ডাইল ও মানকরণ ব্যঞ্জন, শেষে অন্ন ও
সর্বশেষে দুধ দধি ও মিষ্টান্ন। পটি হিন্দু ভোজনের মধ্যে
বর্তমান সময়ে মৎস্যের স্থান নাই। কিন্তু ভাতের সঙ্গে
স্কৃতের ও অপর ডাইলের মধ্যে দুগ্ধ ডাইলেরই আধা
বেশী। প্রত্নতত্ত্বীয় প্রকৃত হিন্দু ভোজ্য-ভোজন বর্তমান

বপাকে কখনও অল্পবিধা হইলে মাতা বা স্বীয় হস্তে
রন্ধন ব্যতীত আহার করেন না। হিন্দুরা ভোজন,
ক্রিয়াটাকে ধর্মের একটা অঙ্গ বলিয়া বিবেচনা করেন
হিন্দুরা ভোজনের স্থানস্থান বিচার করিয়া তবে ভোজনে
বসেন। এগুলি বস্তু কতটা বিজ্ঞান বা যুক্তি আছে,
তাহা দেখা আলোচনা করিয়া বাউক।

প্রথমত —আহারটাকে ধর্মের আত্মবিশ্বাস মনে
করা। ধর্মভাবের সঙ্গে মনের পবিত্রতা ও সংযমের
নিত্য সম্বন্ধ এই তত্ত্ব আহার করিতে বসিয়া গুরু
ভোজনের পূজা না করা। যাহারা আহার করিতে
করিতে গরু কবেন শাহারা ঠিক তাই ভাল করিয়া চর্কণ
করেন বা সকল সময়ে আহারের স্বাদ গ্রহণ করেন
এমন মনে হয় না। আহারে বসিয়া গরু করিলে
অনেক সময়ে ভোজনের মাত্রাও বেগা হইয়া পড়িতে পারে
এবং অমনোযোগিতাবশত অশুদ্ধ কিছু দৈবাৎ উদরসাৎ
হইতে পারে ও বিষম লাগিয়া বিপদ হইতে পারে।
এই জন্য দেবতাকে উৎসর্গ করিয়া ধর্মভাবের সংযত
হইয়া পরিত্রস্ত স্থানে একান্তে আহার করার এত আদর।
যে হিন্দুরা আহারকে এত পবিত্র মনে করেন তাঁহাদের
মধ্যে উচ্চ/ভোজনব্যাপারটা কি বিসদৃশ বলিয়া বোধ
হয় না? ইহার উত্তরে সেই উচ্চ বুদ্ধিমান কথাটিই
বলিতে হয়। হিন্দুধর্মে প্রসাদভরণের ব্যবস্থা আছে
বিশ্বকোষাও উচ্চভোজনের ব্যবস্থা নাই। বাঙ্গালীর
গে কাচাবে—বধ্য প্রসাদ আছে কার্যে উচ্চ
ভোজনই প্রচলিত রহিয়াছে। হিন্দুশাস্ত্রকারেরা কখনও
উচ্চভোজনের অহমোদন করেন নাই তাঁহারা
প্রসাদেই ব্যাস্থা করিয়াছেন। প্রসাদ বলিলে
উচ্চভোজ্য বুঝায় না প্রসাদ বলিলে সেই খাবারকে
বুঝায়—যাহা কোনও গুরুলোক প্রসন্নচিত্তে অবলোকন
করিয়া আলীকাদপুত করিয়া দিয়াছেন। শাস্ত্রের ব্যবস্থা
কোথার আর আজ লোকাচারের প্রভাব কোথায়!
ইহাকেই বাণ—কোথাকার জল কোথায় মরে।

দ্বিতীয়ত —শারীরিক পরিপোষণে আহারের
সম্পূর্ণতা। এ কথাটি একটু বিশদ করিয়া না বুঝাইলে

সাধারণের বোধগম্য হইবে না। আচারটা রসনার উপতো গর বা দেহের ক্রিয়িক বিলাসের সামগ্রী নহে। নিত্য শারীরিক ক্রয় পরিপূর্ণ করা শারীরিক দৈনিক কর্ম প্রাথমিক সর্বাংশেই সম্পূর্ণ করা এবং তাহাব গঠন বা পরিপোষণ। সত্যতা করায় খাদ্যের মূল লক্ষ্য। পরীক্ষা দ্বারা দ্বিরীকৃত হইয়াছে যে যে সকল ক্রয় করিতে হইলে ছয় জাতীয় ১। দ্রব্য ১। ওয়া উচিত। সেগুলি গণ্য—(২) চর্না বা মাংসজাতীয় খাদ্য ইহাদের দ্বারা শরীরের ক্রয়পূর্ণ ও সৌষ্ঠবলাভ ঘটয়া থাকে। মাংস ডিম ও ডাল মৎস্য চর্না পনির—এই জাতীয় ১। (৩) মেহমা পদার্থ—১। তৈল মৃত মাংস চর্না ইহাদের দ্বারা শারীরিক উত্তাপ বক্ষা ও পেশীসঞ্চলন কার্য সমাধা হয়। (৪) শালি বা শ্বেতসারজাতীয় খাদ্য—১। চাউন শাট। ময়লা হজি ১। মুড়ি মুড়কী শাণ্ডসজা মাংস বাণি প্রভৃতি ইহাদের দ্বারা শারীরিক উত্তাপ বক্ষা পেশী সঞ্চলন কার্য হইয়া থাকে। (৫) লবণ (৬) জল ও (৭) দেহ ক্রয়নিবারক হওয়া বস। এই শেষোক্ত জিনিষটিকে ভিটামিন (Vitamin) ভাইটামিন কহে। ১। ইহা ইহাব অভাব হইলে বেবীবোবা ১। প্রতি প্রভৃতি ব্যাবাস জন্ম। টাটকা ফলব রস টাটকা মাংস চাউন গাউস ময়লা পা লা বস্তাবরণে ১। থাকে। এই জন্ম হিন্দুদিগের মধ্যে ফলব তাদব এত বেশী এবং বোধ হয় এই জন্ম নিত্য অন্তর্ভুক্ত ও হিন্দুদিগের মধ্যে প্রচলিত। এতদ্ব্যতীত সকল প্রকার ডাইলেব মধ্যে মুগের ডাইলে এই ভাইটামিন সর্বাংশেই বেশী আছে। অতএব কাঁচা মুগের ডাইল ভিজাইয়া খাওয়া এবং অপরাপর ভাণ্ডের অপেক্ষা মুগের ডাইলেই খাওয়া যে অত্যন্তকরণ বিজ্ঞানময় তাহা সহজেই বুঝা যাইতেছে। হিন্দু প্রভৃতি মেধাবী জাতি এবং মস্তিষ্ক চর্চা তাহাদিগের মধ্যে অতিশয় প্রবল। এই কারণেই প্রভৃতি জাতি হিন্দু কিছু বেশী বুঝেন। লডাব ব্রাউন প্রভৃতি সর্বাংশেই মেধাবুদ্ধির খাদ্য মূল্য নির্দেশ করিয়াছেন। শীতপ্রধান পান্ধাত্যদেশের

খাদ্যমধ্যে মাংসের প্রাধান্য থাকিলেও গ্রীষ্মপ্রধান বাঙাল দেশে পক্ষে খাদ্যবহুল অন্নই যে উত্তম পথ্য তাহা বৈজ্ঞানিক মাষ্ট্রে স্বীকার করিবেন। আর্থাগণ যে মাংস পাইতেন না বা হিন্দুগণ যে মাংস পাইতেন না এমন কথা বলা না। বৌদ্ধধর্মের তথা বৌদ্ধরাচার (অশোকের) সার্বভৌম যে দেশে মাংসভক্ষণ নিষিদ্ধ হইয়াছে। বর্তমান সময় বিজ্ঞানের মতে ছাগমাংসই সর্বপ্রকার ব্যাধিবিরুদ্ধিত মাংস। ছাগমাংসভোজনে ১। প্রতি মারাত্মক রোগ জন্মে না।

হিন্দুদিগের মধ্যে চারোই ১। ছিল না বটে কিন্তু গুড় মধু ও চিনিব অভ্যাস তাদব ছিল। কেহ পরিশ্রান্ত হইলে এখনও পরীক্ষায়ে এত ও জল দেওয়া যায়। সুরাসেবা যাবাপ এককালে সুরাব ও মাংসসারের (Meat extract) শতমূল্য প্রশংসা করিতেন সৈনিকগণের জন্ম সাময়িক অশ্বপুষ্কর জন্ম বিশ্রামের পরে সুরাসার ও মাংসসারের ব্যবস্থা ছিল এখন তৎপরিবর্তে শর্করা খণ্ড ব্যবস্থিত হইয়া ১। চিনির রূপে প্রমহারী ও গরু কণা হিন্দু বহুপূর্বে জানিতেন। চিনিব সম্বন্ধ আব একটি গুণ পা চাত্য বিজ্ঞান এত দিন পবে গিথিতছেন। সেটি মূর্খবণ সমাপয়ে ১। হিন্দুদের এই আদেশ সম্পূর্ণ বিজ্ঞানানুমোদিত। আহারের প্রথম ভিত্তি বস ও ১। চিনিবসের ব্যবস্থা আধুনিক বিজ্ঞানসিদ্ধ। আহারের পূর্বে সুপ (soup) বা সূত্রভোজনে পরিপাক ক্রিয়া আরও বেশী হয়। সূত্রভোজনে চিনি খাইলে পাকস্থলীর ভাবণ উত্তেজনা হয় এই জন্ম হিন্দু চিবকালই ভোজনের ১। মিষ্টান্নভোজন কবেম। কিন্তু বর্তমান সমাজ পুনবার উদ্ভা বুদ্ধিরাছে। আমাদের দেশে বহুক্ষণ উপাধী থাকার পবে এক মাংস সুরবৎ খাওয়ার ব্যবস্থা কে করিল? আমার বিশ্বাস—ইহা আর্থাগণা নহে ইহা যোগলাই প্রণা। সূত্রভোজনে এক মাস সুরবৎ খাইলেই তৎক্ষণাত্ ক্রিয়া নষ্ট হয় তৎপরিবর্তী আহার সহজে পরিপাক হয় না পেট ভার হইয়া থাকে।

হিন্দুদিগের অশৌচব্যবস্থা প্রভৃতি বর্ণনাকালে

দেখাইলার যে উষ্ণ মূলে স্বাস্থ্যকরী সকল ব্যবহারই আছে। আরও দু'টি কথাবার্তা এই কথা ও অজ্ঞান নিত্যকৃত্যগুলিকে অধিকতর পরিষ্কৃত করিবাব চেষ্টা করিব। অনেকরই ধারণা আছে যে বর্তমান যুগের পাশ্চাত্য সকল প্রথাই বিজ্ঞানসম্মত আর পুরাতন হিন্দু প্রথাগুলি যুক্তিবাদহীন কুসংস্কারের একটি জংশন মূর্তি মাত্র।

প্রথমে শয্যাভ্যাগের কথা বলা যাউক। বঙ্গদেশে শয্যাভ্যাগ কবাই হিন্দুদিগের মধ্যে প্রচলিত। এই সময়ে প্রকৃতির নৈসর্গিক স্রবণ মূর্তি দর্শন করিলে কাঁচাব ছদর আনন্দে মগ্ন হয় না। এই সময়ে উঠিয়া উত্থান ভ্রমণ পুষ্পচয়ন ও স্নানাদি করা যোপর স্বাস্থ্যপ্রদ বিধি তদনন্তে অণুমাত্র সন্দেহ কবায় নাই। বাক্সি ভাগরণ করিয়া বেশী বেলা পর্য্যন্ত নিদ্রা। ওয়া পাচা সমাজাত্ত মোদিত বা বিলাসিতার উত্তরনাথক বিধি ততাত পাবে— কিন্তু কোনও মত স্বাস্থ্যকর নহে।

শয্যাভ্যাগে যাব না কবা ও পূজা বন্দনাদি বঙ্গ হিন্দুর কঠব্য। বাবের আলস্ত্র যুগের ও তাহাকে কন্ঠ করিবাব পক্ষে এত যেনব মত অল্পকল বিধি থুব কমই আছে। বাহাব জামাজোড়া বস্ত্রটার আটিয়া ইজিচেয়াবে হেলায় দিয়া চা আন কবেন বা সকাণে সামাজ্য একটু বেড়ান ও তপুবে গরম জলে স্নান কবেন শীতকালে শীত তাহাদিগকেই আড়াইয়া ধবিতা থাকে এবং তাহারা সহজে সর্দি কাসিব দ্বারা আক্রান্ত হয়েন। কিন্তু বীতিমত তৈলাভ্যঙ্গ কবিতা সর্ব্বত্রুতে প্রাত স্নান কবিলে শরীর ও মন বড়ই স্বস্ত পবিজ থাকে।

জ্ঞানের সময় আমবা তৈল ব্যবহার কবি বলিয়া যুরোপীয়েরা আমাদিগকে greasy বলিয়া উপহাস করিয়া থাকেন। কিন্তু তাহাদিগের চিকিৎসাশাস্ত্রে কিছু দৃষ্টি আছে তাহারা জানেন যে তৈলাভ্যঙ্গকালীন বীতিমত ব্যায়াম (exercise) করার কল পাওয়া যায়—যে হেতু সমস্ত পেশীই সঞ্চালিত বা দপিত বা উত্তেজিত হয় এবং রক্তসঞ্চালনও বৃদ্ধি পায়, শরীর ত্রিগত

হয়। এইরূপ শরীরের ক্রেন বিদ্রবিত হয়। দ্বিতীয়ত, তাহারা বীতিমত তৈল ব্যবহার করেন। তাহাদের রক্ত অত্যন্ত মন্থণ থাকে বামাচি চুলকাণি কোড়া ক্ষত তাঁতাদিগের প্রায়ই হয় না। পাশ্চাত্যদিগের অল্পকরণে তৈলভ্যাগ কবিতা বীতিমত সাবান ব্যবহার করিলে চন্দ্র উগ্র হয় এবং বানাকপ রোগের আকর হইয়া উঠে। তৈলব্যবহারের ফলে শীতবোধটা থুব কমই হয় এবং শীতকালে অীব বস্ত্র ব্যবহার হইলেও অকস্মাত্ chill লাগিয়া য় কমিয়া যায়। যে সময়ে যাব হয় তে থাকে সে। সেই সময় যদি বাসাবাবে হস্ত হস্তে ও উপিয়া যা তে থাকে তবে দেহ শীতল হয়। নান কল আকস্মিক ঠাণ্ডা জন্মাত্তে পড়ে। কিন্তু তৈলাভ্যঙ্গের ফলে শীত হইলেই চন্দ্র শরীর অদৃষ্ট তৈলবিদ্যব সহিত গিয়া দীবে দীরে উপিয়া যাওয়ার sudden chill আকস্মিক ঠাণ্ডা লাগার ভয় দূর হয়। কাম বস্ত্র আরস্ত্র জব প্রভৃতি ব্যাধি এণিব সাবিবার সয দেহ ততাত মৃত চন্দ্রক এণিত হইতে থাকে। যে মৃত দেহে এই সকল ব্যাধির সংক্রমণ সমর্থ বীজ থাকে। যে দেশে তৈলেব ব্যবহার আছে সে দেশেই ব্যাধিব সংক্রমণ অল্প। কোন কারণে হটক ততাত স্বস্ত ইত্যন্ত বিম্বিত হইয়া পড়িতে পাবে না। তাহাদেব দেশে সংক্রমক ব্যাধি হইতে আরোগা তে না হইতেই বাগীকে নিম্ন হলুদ মাংসব। পাটি সম্পর্কণে নিজ্ঞানাত্তাদিত। আজ পাচা সমাজাত্ত এই সকল ব্যাধির প্রচার নিবারণোদ্দেশ্যেই সময়ে আসেন। জলপাইয়ের তৈল ব্যবহারের প্রাণ প্রচলিত হইয়াছে। নিম ও করিডা যোল আনা। রূপে antiseptic বা বাগবীজাণহারী না হইতে পারে কিন্তু উতাদেব মণ্যে যে দৈনন্দিন যোগেই আছে তদ্বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই।

জ্ঞানের পরেই আকিকের ব্যবস্থা। আকিক করিতে হইলে কখনও নগ্নাঙ্গে বা শ্রু মেঝের উপরে বেধন তেমন করিয়া বসিতে নাই। পটংজ বা বেশমের বস্ত্র পরিধান করিয়া আসনে উপবিষ্ট হইয়া পূর্বাঙ্গ হইয়া

আফিকে বসিতে হয়। এই সকল বিধির মূলে আখ্যা
• স্নিকতা ত আছেই তব্দির স্নানের পরে দেহকে নব
রবি কিরণে উক করিয়া লওয়ার অল্পকাল সকল বিধই
আছে। আসন পটবন্ধ—এতদ্বারা তাপ অপরিচালক।
সজ্জা করিবার সময়ে প্রাণায়াম করিতে হয়—প্রাণায়ামও
লীলায় প্রদ। সজ্জা বন্ধনার অধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা করিবার
স্পষ্টা রাখি না—আধ্যাত্মিক ভাব বিচারও করিব না।
কিন্তু সকল কাজের পূর্বে তক্ষিপ্ত ভ্রমেরে শ্রীভগবানের
চরণোদ্দেশে সন্তোষ প্রণাম করিলে হৃদয় ও মন
খুঁই পবিত্রতা অর্জিত করে—সমস্ত দহ মন প্রাণ
একটা অব্যক্ত পুলকস্পন্দনে অত্যাশ্রিত হয় তদ্বিধে
সন্দেহ কি? যদি একটা প্রাণ ভরিয়া হাসিলে দাঁ দিন
পরমায়ু বৃদ্ধি হয় তবে দৈ এক এক তক্ষি গদগদ পু ক
স্পন্দনে পরমায়ু দশ বর্ষ বৃদ্ধি হয়।

তৎপরে ভোজন। প্রকৃত হিন্দু স্বপাক ভোজন
করিবেন দিনে একবার অন্ন খাইবেন। সযমশিক্ষা
দেওয়া হিন্দুধর্মের পদে পদে উদ্দেশ্য। এই জন্তই হিন্দু
ধর্মসম্বন্ধে এই নিয়ম করিয়াছেন যে অহারে ২২২
কথা কহিবার অল্পমতি থাকিলে অমিতাহারের সম্ভাবনা।
প্রথমবার দিনে নতন বস্ত্রাবধি (৭) এক বৎসর
আহারে বসিয়া কথা কহেন না বটে কিন্তু ইসারায়
সকল রকম ঐশ্বর্য ভোজ্যই চাহিয়া লয়েন। কিন্তু
প্রকৃত হিন্দু তাহা করেন না। তিনি অহার্যগুলি
নারায়ণকে নিবেদন করিয়া সন্তোষ মনে পূজাচিতে
নারায়ণের প্রসাদ গ্রহণ করেন। যে ব্যক্তি প্রকৃতই
“আমি শ্রীভগবানের প্রসাদ গ্রহণ করিতেছি এই
ধারণার বশবর্তী হইয়া আহারে বসেন তিনি ভোজন
করিয়া যতটা আত্মতৃপ্তি—যতটা চিত্তপ্রসাদ লাভ করেন,
তাহা কি বর্তমানকালীন উচ্চ অল-লোভী ভোজন
বিলসী ভূরি চর্য্যচোস্তলেহণের গ্রহণ করিয়াও বোধ
করেন? ভোজন করিতে বসিয়া সংযতভাবে খাইলে
এবং আহারান্তে শারিরিক ও মানসিক প্রসাদ বর্তমান
থাকিলে পরিপাকক্রিয়া বেশী হয় না—কণ্ডকগুলি হাঁস,
মেঘের অহি মাংস “কুঁচকি কঠার” খাইয়া অবসর দেহ

ও লোক জনিত অতৃপ্তি হইয়া উঠিলে সহজে পরিপাক
হয়? তাহার পরে গোষ্ঠা হিন্দুর স্বপাক খান, পরিপাক
স্থানে বসিয়া খন ও কাহারিও স্পষ্ট ভোজন
করেন না—একক কয়ার প্রধান গুণ এই যে,
এক ব্যক্তি হইতে অপর ব্যক্তিতে কোনও রোগ
সংক্রামিত হইতে পারেনা। এই জন্তই বোধ হয়,
আমাদের দেশে টাইফয়েড জ্বর খুব কমই হইত।
একই হকর ভ্রমাকসেবন হোটলে একই প্রাসে পান
কব নাম জ্ঞাত দ্বিতীয় একই বাটিতে চা খওয়া
প্রতিদেয়ের ফলে ডিম্বিরিয়া যন্ত্রা টাইফয়েড এড্ডি
ব্যধি ব্যাপ্ত হইতে পারে। দূর ভে জন ব্যাপাবটী ঐ
ব্যাপ্তির সম্পূর্ণ প্রতিকূল।

নিজ ভোজ্য নিজে সংগ্রহ করিয়া নিজে রাখিলে
আরও ছুঁচা স্বেচ্ছা পাওয়া যায়। প্রথমত নিজে
প্রত্যহ হাত পুড়াইয়া খাইতে হইলে রকমারি করিয়া
বিলাসিতার আশ্রয় লওয়া চণে না এবং নিজের মনের
মত পরিহার পচ্ছিন্নভাবে রন্ধন করিয়া ভোজন করিলে
অনেক ব্যাধি হাত এড়ান যায়। বিস্ত বর্তমান
হিন্দু সমাজে পাচকঠাকুর ও ঠাকুরাণীদের প্রত্যহ বড়
বেশী। উহাদের মধ্যে কত জন যে সত্য সত্যই
ব্রাহ্মণ ঔরসজাত এবং কতজন লই যে উপপত্তি বা
উপপত্তীকৃত তাহা জানা গৃহস্থ আবশ্যকীয় মনে করেন
না। অতএব এই সকল পাচকদিগের মধ্যে দক্ষ,
উপদংশ (পারায় বা) ও মেহ (গণোরিয়া) যে
কত বেশী পরিমাণে দেখা যায় তাহা চিহ্নিসকমাই
অবগত আছেন। ইহারা যে কাপড় পরে, তাহার
গন্ধ রূপ ও রস গৃহস্থবাহিত না হউক, গর্ভকাল
লাহিত হইবে—নি সন্দেহ। যাহারা ময়রাগিগকে বা
এই সকল পাচকদিগকে তাহারিগের অলঙ্কার দ্রুতি
করিয়াছেন তাহারাই জানেন যে ইহারা যেমন সোয়া
তেমনই কাওজানহীন। আর স্বপাকাহারী তত্ত্বাচারী
ব্রাহ্মণসন্তানদিগের বৎসর হইয়া আজ আকর
বিলাসিতার তত্ত্বাচার, অধাধিত ব্রাহ্মণর নামে
অজ্ঞাতকুল, বৈজ্ঞানিক, বৈজ্ঞানিক, বৈজ্ঞানিক, নানা

সাহেবদিগের আচরণের সময় —

প্রাতে ৬টা — ছোট ভাজনী (লুণ) ।

প্রাতে ৯টা — বকফা (লুণ) ।

৩টার ২টা — লাফ (শুক) ।

[কোন মত ল বা একটা শুধু ০ লক্ষ্য ।
হওয়ার প্রচলন আছে ।

বৈক্য ৪টা — চা. রটি (যু) ।

রাতি ৮টা — ডাব (শুক) ।

বাতি ১১টা — সাপা (লুণ) ।

[কত কত সপাতের ব্যবস্থা তুলিয়া নিয়াছেন

হিন্দুদিগের পূর্ব যাহা ছিল —

প্রাতে ৭টা — জলযোগ (লুণ) ।

মধ্যাহ্ন ১২টা — ভাজনী (শুক) ।

সন্ধ্যা ৪টা — জলযোগ (লুণ) ।

রাতি ৯টা — ভাজনী (শুক)

[অর্থাৎ পবিত্রের মত একবার জলযোগেরই ব্যবস্থা
ছিল ।]

হিন্দুদিগের এখন যাহা হইতেছে —

প্রাতে ৯টা — অন্নহর (শুক) ।

বেলা ১টা — জলযোগ (লুণ) ।

সন্ধ্যা ৬টা — জলযোগ (লুণ) ।

রাতি ১টা — অন্নহর (শুক)

[কোন কোন পন্থায় প্রাতে জলযোগেরও
বন্দোবস্ত আছে]

উপরে শুক ও লুণ এই দুইটি বাক্য লক্ষ্য করিয়া
দেখাইয়াছে তাহা আচার্যের পরিমলজ্ঞাপককণ্ঠে
বাবু হইয়াছে — পবিত্রের তাৎপর্যমুসারে ব্যবহৃত
হয় নাই। এইরূপ বোম্বোয়ালের সহিত উপর্যুক্ত
তাসিকাগুলি দৈনন্দিন কালে বৃদ্ধ হইবে
যে সত্য যে বাক্য সত্য । অতঃপর কয়েক
সেই ঠিক বিধি এবং হিন্দু স্বচ্ছর যে রকম সময়ে
রকম আহার করিতেন তাহাও সম্পূর্ণরূপে স্বাভাৱিক
বিধি কিন্তু ইহাও বাক্যে কর্মজীবী হিন্দু আচার্যের
কাগজাল বিচার করিবার অবসর নাই। প্রাতে সম্পূর্ণ

সন্ধ্যা ৬টা — কত ন হইতেই অর্ধসিক অত্যন্ত ও
মাত্র ৫টা — বাক্যের সাহায্যেই হিন্দুকে আহা
— মাংস কথিয়া পাস্যকের তত্ত্ব — স্বতঃ হইতে হয়* ।

হিন্দু আচার্যের সম্যক উদ্বেগ হয় — তখন
হিন্দু টিন্‌নেব সময় উত্তীর্ণ হইয়া গিয়াছে। বাস্তব
কালে অবস্থার আশ্রয় লোভন করিতে গেলেই ভোজনের
হাওয়া বন্ধ হয় এবং পরিণাম কম হয়। যে কথটি
কবির হিন্দু অধীর্ণতা শাস্তি বর্তমানকালে হিন্দুর
দীর্ঘ মেসকলগুলি আশ্রয়। দত্ত আহা কর
পূবা ক্ষুধা উদ্বেগ হইবার পক্ষে তাহা করি আচার
করি। তাহা প শাস্তি পূবা ভোজনের পব একাদি
করে। মস্তিষ্ক শাস্তি করা পূবা ক্ষুধা উদ্বেগ হইলে
আহা বৈব অসবনা পায়। বাক্য দেহে পব ইটার
পরে আহা কর — এস এলি বাক্যলীল নিত্য অভ্যাস
হইয়া জাতিগত ডিপোপ সিদ্ধার গুলি করিয়াছে।

স্বতন্ত্রতা পূরা বিজ্ঞানাত্মক। সাহেবের
ও মঙ্গলমানবা শ্যায় বসিয়া থাকিতে কুঠাবোধ করেন
না। বিষ্ণু হিন্দু মনে কথিয়া থাকেন যে বিত্তা পা
পর্যন্ত সর্কড় হস্তা এক অর্থ এক লা ভা
যেখানে বসান যায় সেখানে সর্কড় হস্ত — কিন্তু
যদি এক থালা তত বড় একটা বাক্যের উপরে
বসিয়া সে বাবাক্যটিকে মাটিতে বসান যায় তবে
সে মাটি মাটি হয় না অল্প টেবিলে বসিয়া ভোজন
করিলে জল ছিটাইয়া মাটিতে পরিষ্কার করার
(হাতীয়া লক্ষ্য — জলজন হয় না কিন্তু সাহেবের
বাক্যের কাঁধে বসিলে জলজল বিচার করেন না।
কিন্তু হিন্দু যেখানেই বসেন সে জায়গাটিকে পরিষ্কার

শাস্তিকার্য বলিয়াছেন যে আশ্রয় বর্তমান
বাক্য — আহা হিন্দু সাহায্যেই হিন্দুকে আহা
করার দীর্ঘমেসকল দেহে আশ্রয় করিলে বৃত্ত ও তাহার পথে পা
দোড়িতে থাকে অর্থাৎ তাহাকে নানারূপ রেশমের মাঝিক
আশ্রয় আশ্রয় করে। আশ্রয়ের সত্তরে কোমলতার
টিক এইরূপ হয় নাই কি? — সম্পাদক বা, স।

করেন এবং “সক্‌ড়ী ‘সক্‌ড়ী করিয়া উষান্ত’ করিয়া
তুলন। এটা কি গোড়ামী না মুখতা? এটা হুঁসর
কিছুই নহে।

খাঁহারা জীবাণুভয় বা ব্যাক্টেরিওলজী জানেন
খাঁহারা সকলেই স্বীকার করিবেন যে আহার্য সামগ্রীর
কি মাত্র পাহাশেই ব্যাধি জীবাণুগণ অসম্ভবরূপে বশরূপে
লাভ করিতে থাকে এবং আহার্য জিনিষের অবাধ
নানাকণ সংক্রামক ব্যাধি ব্যাপ্তি করবে। ইহুত
প্রকৃত হিন্দু যাহার তাহাবন্দ্য ভ্রোতা গণক কবে
না যথা তথা পাক্তিভোজনে আপত্তি করেন।
সক্‌ড়ী সক্‌ড়ী বলিয়া অস্থির হইয়া পড়েন।

সকল ভোজ্য সম্ভব বৃক্ষা আহার্য কবা চলে (যেমন
ফল) হিন্দু সে সকল ভোজ্য দেখেন সেখানে গণক
করিয়া থাকেন। লুচি ও সন্দেশের চলনটা বস্তান
গণের কিন্তু ভাতটা বহু কালের চন্দন। ভাত দুইয়া
আহার করা চলে না বলিয়া হিন্দু যেখানে সেখানে
অগ্নিগণ করেন না।

হিন্দু বা বলেন চুখে লবণ দিয়া পা। কবিশে গো মাংস
ভক্ষণ করার তুল্য হয়। অনেকের অভ্যাস আছে—তবে
ভাত মাখিয়া খাইতে খাইতে মাছ বা তবকারী টাঙ্কনা
দিয়া খায়। এরকম করিলে চুখে লবণ দিয়া পান করার
তুল্য হয়। একত্র চুখ ও মাংস ভক্ষণে নিষেধের
হতুও এই। অনেকে এ সকল কথাগুলি গোড়ামী
ও বাকামীব দষ্টান্ত বলিয়া উড়াইয়া দেন। কিন্তু আজ
পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্র মুক্তকণ্ঠে স্বীকার করিতেছেন
যে লবণসংযোগে চুখের পথিপাক্তি ক্রিয়া ভাল হইতে
পারে না। অতএব এখন ডাক্তার নিশ্চয়ই বুঝিয়া
যে হিন্দু লবণসংযোগে চুখের ব্যবহার নিষেধ করিয়া
করিয়া মুক্তিদাত্ত কাহ্ন করিয়াছিলেন।

হিন্দু বা মৃতদেহের সংস্কার করিয়া থাকে—অপবাস

জাতিয়া প্রোথিত করেন। সংস্কার করাই সর্বাঙ্গেকা
শাস্ত্রাভিযোজিত বিধি। অগ্নিসংযোগে মৃতদেহস্থ বাবৎ
রোগবীজ ও জীবাণু ধ্বংসপ্রাপ্ত হয় প্রোথিত করিলে
ভাহার কলে অনেকটা জী ও তদুর্কৃষ্ট বায়ু মুক্ত হইয়া
থাক। তবে প্রবন্ধে মৃত ও সজোতা শিত হইলে
এতদন্তরকে পুতিয়া সলিলের ব্যবহা তত অস্বাস্থ্যকর
না। যাহা হইবে তাহা ইহা সক্রামক বাগজট হইবার
সম্ভাবনা কম।

বর্তমান সময়ে উজ্জৈনিস বলিয়া একটি বাক্যের
শ্রুতি চন্দ্রাছে। টার পূর্বা এই—মৃতদেহ ও
পুতিত বস্তুসে সম্ভাবনা হইল তাহার বোনা স্বাস্থ্য ও
মেধা লোয়া ভয়গ্রস্ত কবে। এই কথাটির অলোচনা
অপর একদিন করিব। বহিল। কিন্তু হিন্দু
এ বিষয়ে যুব মনোযোগী ছিলো। তা অস্বাস্থ্য
কবিবার নাট। হিন্দুদিগের মধ্যে সে ধারী আছে
যে অষ্টম মর্ভব সম্ভাবন হইলেই ক্রটি হয় বোধ হয় সেই
ধারী এই উজ্জৈনিসেরই সাক্ষ্য দিতেছে।

এই প্রবন্ধে মৃতদেহ ও চারিটি বিষয় লইয়া আমি
হস্তিত করা হিসাবে কথা বলিয়াছি। তাহাদিগের মধ্যে
কে নও একটি বিষয়ে অনেক কথা বলা চলে। যেমন
বর্তমানকালে অস্ত্রত কলিকাতার ছাত্রমণ্ডলীর মধ্যে
Brain food বলিয়া একটা মন্ত আকাজ্জা প্রকট
হন্দাছে তাহার কারণ বাক্যিত বিলাতী ঔষধের
বিজ্ঞাপন। এ সম্বন্ধ বীজিত আলোচনা করিলে বড়
এবন্ধ চায়া পড়—অত সাব সত্য হিন্দু বহু বর্ষ পূর্বে
ঠিক করিয়া রাখিয়াছেন যে মৃতদেহ সর্বাঙ্গেকা উৎকৃষ্ট
Brain food। এই প্রবন্ধে সাবন্ধ চিন্তাশীল মনীষীরা
মৃতদেহজনক কবিতেন সাবন্ধ প্রজ্ঞা লাগানিত
হইতেন না।

[শ্রীবল্লাহ দে শৰ্মা]

ভাব রস মন আ নক এবং বীণমন্দরসামনের
 আদিত্ত। এ চক্রে রচিতব ত্রিভুজাতিব আখ্য
 আভাবের গ্রান চবিচাব এবং স্বরান এমন পরিব্রতা
 রক্ষা কবা চক্ষু থাকে। মিলিত হইয়া যায়
 অনাচারে অভূতি মায় ম অনাচারের ভাবে
 অর্থান আভান ত মায় ম। স্বপাক বক্ষ
 ত হাব আভ আচান অম আভাবের নারি মায়
 বোন আভ আভূতি ক ম আভায়—আ ভাব আভ
 দাত দেব ম মিক পতিম প্রভ—য হাব ভগবত
 ক ব সাবার প্র। ॥

এমন ন ১১ ১০ ১১ ১২ ১৩ ১৪ ১৫ ১৬ ১৭ ১৮ ১৯ ২০ ২১ ২২ ২৩ ২৪ ২৫ ২৬ ২৭ ২৮ ২৯ ৩০ ৩১ ৩২ ৩৩ ৩৪ ৩৫ ৩৬ ৩৭ ৩৮ ৩৯ ৪০ ৪১ ৪২ ৪৩ ৪৪ ৪৫ ৪৬ ৪৭ ৪৮ ৪৯ ৫০ ৫১ ৫২ ৫৩ ৫৪ ৫৫ ৫৬ ৫৭ ৫৮ ৫৯ ৬০ ৬১ ৬২ ৬৩ ৬৪ ৬৫ ৬৬ ৬৭ ৬৮ ৬৯ ৭০ ৭১ ৭২ ৭৩ ৭৪ ৭৫ ৭৬ ৭৭ ৭৮ ৭৯ ৮০ ৮১ ৮২ ৮৩ ৮৪ ৮৫ ৮৬ ৮৭ ৮৮ ৮৯ ৯০ ৯১ ৯২ ৯৩ ৯৪ ৯৫ ৯৬ ৯৭ ৯৮ ৯৯ ১০০

কাল বিবর্তিত হইয়াছে। এখন শুচি কৈ
সঙ্কীর্ণতা বশিষ্ঠ। সদাচারকে কুসংসার বশিষ্ঠ।
করিয়াছে। অধিকাংশ ঘর নিশেষত যতাদব অবস্থা
একটি স্বচ্ছল এবং মহাবা বাগরিক জীবন পাপন করেন
উচ্চাঙ্গের বাসায়বে পাচক প্রবেশ করিয়াছে। যা বোন
দ্বী কল্প আবহা বন না পিতা আসেন না পাপিতে
কো ১১ কো ১১ কে বা অামর্থনা এবং কেহ কেহ বা
বিবর্তিত প্রকার ক বয়স পাকেন

সহায়ক বিজ্ঞ প্রকিৰাদেৱ চিন না—যদি না এই
উদাহৰ্তা এৰ সাগাবাদেৱ কাশ জাতীয় জীবন ধৰে সেৱ
পৰে ছুটি

৭ ছাড়া বিদ্যকা অ গ্রীষ্ম স্বজন নব দার্য জীবনন জগ
 কামনেনাকা কো শী গগনেনেব কাচে পানি কবেন
 উঠা বা কত প্রকার শুদ্ধ মা । বাসিনা । তাহা সহজেই
 অল্প ময় । কিন্তু নাড়া বা বাধুনিগিবি চাকুসী করিবে—
 আ গনব তাপে নানা নাড়া বা হুর্ভাগা বলিয়া মনে

কবিবে ভাঙাদের শুচিশ্রব প্রতি লক্ষ্য থাকিতে
পার না। অনেক কেরানী অফিসে বড়সাহেবকে
দশ বিশটি সেলাম করিলেও বাহিরে আসিয়া বলে
শালা কি পাড়ী। চাকর বাধুনিও তাহাই করে
তাহাবা ভাঙাদেব কাজকে একটি বিড়ম্বনা ভাবিয়া
নিতান্ত অশ্রদ্ধার অনাচাবে বাধিয়া দেয়। এই অশ্রদ্ধার
কাবাও বড়িরছে। খনী দরিরদের বৈষম্যই এই
বিষের উৎস। স্নেহ যেখানে নাই সেবা সেখানে
হয় না। সেবার ভাব বাহাব ময়ে নাই তাহতে
পবিত্রতা থাকিতেই পারে না।

মাত্র একটা ঘটনাব উল্লেখ করিয়া দেখাইব—
বাজাবের কেনা খাবারে ন'ধুনির রান্নায় আমবা নিত্যই
কি বিষ খাইতেছি।

গত পৌষ মাসে এক জঙ্গ সাং বের বাড়ীতে
*হাব চাকর কয়েকখানি পাউরটি শইরা বাস্তেছিল।
দেবিশ্যাম তাহার সঙ্গি হইয়াছে সে নাক ঝড়িল
এবং সেই হাত পাউরটি ঢাকা দেওয়া কাপড়েই
অস্বোচে মুছরা ফেলিল। ভাবিশ্যাম—শিক্ষিত
স্বাস্থ্যগু জঙ্গ বাহাদুর এই ভৃত্যেব নিষ্ঠি ন অন্নান বদনে
আহাব কবিবেন। কেন? সভ্যতার খাতিরে।
একটু লক্ষ্য করিলে প্রায় প্রত্যেক পাচক ও ভৃত্যের
কার্যে এই প্রকার অনাচার লক্ষিত হইবে।

মা এমন পারেন ? তদ্বী কস্তা ত্রী — কোন আত্মীয়া
 ত্রীশোক ? কাহার দ্বারা এমন পৈশাচিক ব্যবহার
 সম্ভব ? অথচ আমবা পাঠক রাখিব; কেন না আমরা
 যে সভ্য ও সাম্রাজ্যবানী। ইহাব বিস্তৃত আলোচনা
 আজ থাক।

কথা উঠিগাছে—দ্বীলোক বাণিবে কেন ? রজন হের
কাব্য । বেক: কথা—দ্বীলোককে দিয়া বাধাইতে চাতি
না কিন্তু তাঁর প্রেম চাই—ইহা ত সত্য ? কিন্তু এ প্রেম

কেমন করিয়া পাইব ? ব্রহ্ম—সেবার মধ্য দিয়া
অভিব্যক্ত হয়। রোগের সময় কপাল টিপিয়া দেওয়া
মুখে আদর করাই কেবল সেবা নয়,—খাওয়ান
একটি শ্রেষ্ঠ সেবা। ভোজননের মধ্য দিয়া আমরা
জীবন লাভ করি। বাহ্যর দ্বারা জীবন স্তম্ভ সজীবিত
হয় তাহা কি পরম সেবা নহে ? তাহা কি হীন
কার্য্য ? হিন্দু নারী জাতি এই জন্তই সাগ্রহে—
ধর্মকার্য্য বলিয়া নারী একটা গুণ বিবৃতি বলিয়া—

জগদ্ধাত্রীর মত রক্ষণশীল গিরা আমাদের অমৃত
যোগাইভেন।

বন্ধন—পাচক বর্ণ—সাম্য—শুচিতা এ সবকে
অনেক আলোচনা করিবার রহস্য আছে। শীবে ধীরে
তাহা পাঠক বর্ণন গোটর করিব। আজিকার শেষ
কথা—বন্ধন আবাব শুচিতা ও সঙ্গীর্ণতা কিরিতা
আসিল জাতি জীবনী শক্তিও আব একটু কিরিতা
আসিবে।

বঙ্গেশ্বর কোষ্ঠী

[শ্রীমদ্রামোহন বসু]

যদু ঋতুব মধ্যে বসন্ত ঋতু সর্বাঙ্গপেক্ষা মনোহর ও
শীর্ষস্থানীয় রূপ পবিত্রগিত। কিন্তু ঋতুবাক্স—মহুয়া
গো মীন প্রভৃতির পক্ষ যমরাজ স্বরূপ। বসন্ত
বসন্তকালে প্রভিবৎসর কত শত জীব যে বসন্তরোগে
আক্রান্ত হইয়া ইহলীলা পরিভ্যাগ করে তাহার ইয়ত্তা
নাই। এই মারাত্মক ব্যাধির বসন্তকালে অধিকতর
প্রাচুর্য্য হয় বলিয়া ইহাকে বাক্সালা ভাবায় বসন্তবোগ
কহে। স্থান ও জাতি ভেদে বসন্তবোগ বহু নামে
প্রখ্যাত। যথা—ব্রোহ্মই প্রদেশে পিচিনো মাজ্রাজ
বিভাগে—পেরা, উত্তর পশ্চিমাঞ্চল—চেচক পাঞ্জাবে
—অক্ষরতা মাতা বারানসীতে—ভবানী মূলতানে—
বাংলা এলাহাবাদে—গেবী সাওতাল পরগণায়—
জগদবা ছোট নাগপুরে—গোটা উড়িষ্যায়—ঠাকুরাণী
আসামে—পীড়ক কুচবিহারে—শাতলা চট্টগ্রামে—বড়
পীড়া ইত্যাদি

একটি বিষয়টী আছে যে বসন্তবোগ প্রথম উদ্ভূত
হইতে মহুয়া শরীবে পরিচালিত হইয়াছিল। কিন্তু
এই রোগ সর্বাঙ্গে কোথায় কি প্রকারে প্রকাশিত হয়
তাহার কোন নিশ্চিত সিদ্ধান্ত অজ্ঞাপি কহে করিতে
পারেন নাই। অনেকই বলেন যে, ভারতবর্ষ এই

পীড়ার উৎপত্তি স্থান। এবং ভারতভূমি হইতেই ইহা অল্প
দেশে সম্প্রসারিত হইয়াছে। ভারতবর্ষে সব দিক
পর্যালোচনা করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে পুরাকালে
বঙ্গেশ্বর অধঃপ্রাচী শ্রেণী মহাবাক্স নহে যে পুরাতন বসন্ত
জন্মগ্ৰহণ করিয়া এবং মজা শীতল কালীন কুণ্ড হইতে
আবিস্কৃত হইয়া শাতলা নাম ধারণ পূর্ব্বক প্রথমে
মন্ত্রাধিপতি বিবাত বাজ সমীপে উপস্থিত হন। তৎপরে
বৃন্দাবন মথুরা বাবাসী গয়া প্রভৃতি তীর্থস্থান পর্য্যটন
করেন। তথা চৌরাসিক যুদ্ধে গণিত হইলেও
জামিতে পারা যায় যে পীড়াক্ষেত্র প্রায় চই হাজার
বৎসর পূর্ব্ব হইতে বসন্ত রোগ ভারতবাসীর উপর স্বীয়
আধিপত্য বিস্তার করিয়া আসিতেছে। এতদ্ব্যতীত
পুরাকালে পীড়াদেবীর মন্দির প্রতিষ্ঠা ও অর্চনাদি বহু
সমারোহের সহিত সম্পাদিত হইত এবং মাতার
অর্চকগণ ইন্ অকিউলেশন্ বা নৃনৃনৃধ্যাখাম দ্বারা
মানবজাতিকে স্বাভাবিক বসন্ত হইতে রক্ষা করিবার
চেষ্টা করিতেন তাহারও বহল প্রমাণ পাওয়া যায়।

চীনে বসন্তরোগ অনান্য তিন হাজার বৎসর
পূর্ব্ব হইতে সুপরিচিত। আবদদেশে মঙ্গলদেব জন্ম
বৎসরে অর্থাৎ ৫৬৯ খ রাজপ্রতিনিধি ওয় ও তাঁহার

অবীনহু একমূল র‍্যাভিসিনিয়ান সৈন্ত বকী নগর আক্রমণ করিতে গিয়া ঐহারা সহসা এই পৌড়ার আক্রান্ত ও বিপদ্যুক্ত হইয়া অবশেষে প্রাণ লইয়া পলায়ন করিয়া ছিল। আফ্রিকা সঙ্কট অনেক অল্পমান করেন যে কাক্সিগণ যখন অতি সহজে এই রোগাক্রান্ত হয় তখন আফ্রিকা দেশ বোধ হয় ই বোগের আকব স্থান। অবশ্য ইহা কতদূর ঐতিহাসিক তথ্য বশা যায় না। তবে অতি প্রাচীনকাল হইতে ব্যবসার বাণিজ্য উপলক্ষে ভারতবর্ষের সহিত আফ্রিকার যথেষ্ট সম্বন্ধ থাকার এই রোগ ভাবতভূমি হইতে উক্ত স্থানে গাহিতে পাবে। ইংলণ্ডে ১৫৬৬ বাৎসর্যাব্দে অবসানে এবং আমেরিকার চতুর্থ শতাব্দীতে এই বোগ দেখা দিয়াছিল।

বসন্তরোগেব রক্ত হইতে মুক্তিলাভেব জন্য এতাব্দ কাল বহু উপায় উদ্ভাবিত হইয়াছে ও হইতেছে কিন্তু পরিভ্রমের বিষয় যে কশাকল স্বতন্ত্র এখনও এতাব্দ দৃষ্ট হইয়া থাকে। ইন্ অকিউলেসস্ বা নু মস্‌র‍্যাখান অর্থাৎ বসন্ত বীজ শরীরের মধ্যে প্রবেশ কবাইয়া মৃত বসন্তোৎপাদন দ্বারা ভবিষ্যতে বোগের মারাত্মকতা নিবারণ প্রথা ভারতবর্ষ চীন, মিয়া তাতার আভিসিনিয়া প্রভৃতি দেশে বহুকালাবধি প্রচলিত ছিল তবে ভিন্ন ভিন্ন স্থানে বিভিন্ন প্রণালী অবশ্যিত হইত। পূর্বে ভারত বর্ষে শীতশাসনের পূজাবিগণ নিয়মিত সময়ে গ্রামে গ্রামে ন রে নগরে পবিত্রমণ্ডপের টীকাগ্রগণাভিযান ব নারীকে একমাস কাগ ছুট নবনী মাংস ইত্যাদি ভোজনে বিবত কবিয়া একখানি পবিত্র রক্তবস্ত্র দ্বারা ভূজয় উত্তমকপে মাঙ্কন ও কবপুষ্ক অসুষ্ঠ এবং উচ্চনীচ মধ্যবর্তী স্থানে দ্রব্য কত ডংপাদন পুঙ্ক তদুপবি বসন্তের পু। ও গঙ্গাজল মিশ্রিত কার্পাস বন্ধনে এবং ময়াদি পাঠে নু মস্‌র‍্যাখান কাব্য সমাধা কবিতেন। অত পরলোকে বসন্তরোগপ্রাপ্ত ব্যক্তিব শবীবহু বিব দ্রব্য লইয়া নিজের শবীবের বক্তেব সহিত মিশাইয়া দিত। এই প্রথাকে লোকে বাঙ্গালী টীকা দেওয়া বলিত।

আরম্ভ দেশে কেবল হস্তেব উপরিউক্ত স্থানে আভিসিনিয়ার উরুদে এবং আজহার বাহর উপরিভাগে

টীকা দিত। সহস্র বৎসর পূর্বে কেবল আরম্ভ দেশীয় স্থানসিক চিকিৎসক আবুবীর মস্‌মদ র‍্যাবিস ব্যতীত এসিয়ার অপর কেহ ভালরূপ চিকিৎসা জানিতেন না। তিনি রোগ প্রশমন জন্য রক্ত মোক্ষন করিতেন এবং পৌড়ার ভিন্ন ভিন্ন অবস্থার আভ্যন্তরিক ও বাহ্যিক ঔষধাদি দ্বারা এবং রোগীকে সবল রাখিবার নিমিত্ত নানাবিধ ভবল পথ্যাদির ব্যবস্থা করিতেন। চীনদেশে পুংগে পরিবর্তে গুটিকার শুষ্ক বন্ধ নাসাপরি স্থাপন কবিত। গুট্যাণ্ডের হাইল্যাণ্ডের শিশুদিগকে বসন্তবোগীর সহিত এক শয্যায় শয়ন করাইয়া রাখিত অথবা শিশুদিগের হস্তে বসন্তের পুং মিশ্রিত পশমী শতা জড়াইয়া দিত। ওয়েলস দেশে বসন্তের শুষ্ক বন্ধ ক্রয় কবিয়া রক্ত বা পদের কোমল স্থানোপরি শয়ন করিত। হউরোপে সম্পদ শতাব্দীর শেষভাগে প্রণিতনামা চিকিৎসক সিডেনহামেব বন্ধিমত্তাব বসন্তবোগীর চিকিৎসা প্রাণী ক্রমশ উৎকর্ষ লাভ কবিয়াছিল। তৎপূর্বে সংসারভ্যাগী পুত্ৰাঙ্গাগণের বোগ নিরাময় কব। ক্ষমতা এবং সংসারভ্যাগিনী ধর্ম পবায়ণা মহিলাদিগেব মন্ত্রপুত কবচ এতদ্ব্যতির প্রত সাধাবণের অকপট তক্তি ও বিশ্বাস ছিল। বসন্ত দিন বিক্রয় প্রথা সর্বাঙ্গে ভাবতেই আবশ্য হয় কিন্তু জানিতে পাবা যায় যে এই নিয়ম কেবল ভাবতবর্ষেই নিবন্ধ ছিল না উত্তর আমেরিকা এবং ইউরোপেব পশ্চিম ও দক্ষিণ বিভাগেও প্রচলিত ছিল।

ভ্যাব্‌সিনেনস বা গো মস্‌র‍্যাখানে অর্থাৎ গোবীজে টীকা দিয়া রীবেকে স্বাভাবিক বসন্তবোগ হইতে বন্ধ কবিবাব নিয়মও এদেশে অশ্রুতপূর্ব নহে। অতীত ভাবতবর্ষে পাবস্তদেশে এবং র‍্যাভিস পূর্বত নিবাসী কোন কোন জাতিব মধ্যে প্রচলিত ছিল। ১৭৭৫ খৃ হইতে ইংলণ্ডেব স্থানসিক ডাক্তার এডওয়ার্ড জেনার গে বসন্ত বিষয়ে গভীর গবেষণা ও পরীক্ষালব্ধ প্রভূত জ্ঞানার্জন করিয়া ১৭২৬ খৃ গো বসন্তের বীজ লইয়া মানব শরীবে টীকা দিবার প্রথা আবিষ্কার করেন। ১৭২৮ খৃ ইহার তথ্য বিষয়ে একখানি পুস্তক প্রকাশ

করেন। ১৮২ খ্রিঃ তিনি ইংলণ্ডের পালিয়ারমেণ্ট হইতে দেড়লক্ষ টাকা এবং ১৮৭৭ তিন লক্ষ টাকা পার্লামেন্টারি প্রাপ্ত হইয়াছিলেন। অনন্তর গবর্ণমেণ্ট ক্রমে নূ-মন্ডর্যাধানে নিবারণ ও গো মন্ডর্যাধানে প্রচলন জন্ত প্রয়াস করেন। ১৮৫৬ খ্রিঃ গবর্ণমেণ্ট এ সম্বন্ধে একটি বিধি বহু করেন। কয়েক বৎসর হইতে গবর্ণমেণ্টের একে আইন ভারতের প্রায় সর্বত্রই বিধোদিত হওয়ায় এখন কেবল গো মন্ডর্যাধান বাতীত ৭ মন্ডর্যাধান দেখিতে পাওয়া যায়। গো বীজের টাকাসে

মুহুর্ত সখা অনেক পরিমাণে হ্রাস হইয়াছে বাজার। টাকা অপেক্ষা এক সংবোধী টাকা সর্বতোভাবে উত্তম ও নিরাপদ। সেই জন্ত আইন দ্বারা বাজার টাকা এসেছে বহু করা হয়। টাকা দিলে বসন্তের অক্রমণ হইতে বচা পানিবাব সম্ভাবনা থাকে। টাকা দেওয়া সম্বন্ধে যদি বসন্ত হয় ৭ টেতেও দেখা যায়) ডাকট্য প্রণয়ন অশুদ্ধ প্রায় থাকে না। কিং ইংরাজী টাকার তেজ মাথা শরীরে দীর্ঘকাল স্থায়ী রনা সেজন্য মধ্যে মধ্যে টাকার আদ্যক।

জন্ম-রহস্য

(গত ১৮ম সংখ্যায় প্রকাশিত পৃষ্ঠা ৭৭)

গর্ভাধান।

পুরুষের জনন যন্ত্র সমস্ত হইতে শুক্র উৎপন্ন হইয়া থাকে। উহা মূত্র বা অন্ত্রাকায় আয়নালী মধ্য গাতি (Prostate gland) বীর্ষাণাব (Vesiculae Seminales) কাউপার গ্রন্থি

শুক্র।

এব মূত্রনালী (Urethra)

সম্মিলিত গ্রন্থিসমূহ নির্গত বৃষিকন্দসমূহ স্বয়ং মিশ্রণ সঞ্চিত। স্বী সম্ভোগের ফল প্রতিবাবে পুরুষ বতথানি রক্ত পাত বা শুক্র স্থাপন হয় অবস্থা বিধে তাহার পরিমাণে তারতম্য দেখিতে পাওয়া যায়। নির্গত শুক্র গাট চটচটে বর্ণগীন কিন্তু ইহার অভ্যন্তর দুগ্ধগুণ জ্যোতি প্রতিকলিত হইতে দেখা যায়। গোটের উপর পুরুষদিগের শুক্র দেখিতে ভারতর কেনেব জায়। শুক্রের গন্ধ অতি অদৃষ্ট উহা কাহারো বাসায়ের চাহ কাহারো বা করাভেব দ্বারা সজ্জিত অস্থির গন্ধের জায়। আশ্রয় নালী মধ্য গ্রন্থি (Prostate) হইতে একপ্রকার অতি সূক্ষ্ম বীজাণুপুঞ্জ গুরুত্ব্যে অবস্থান হেতু উহার গন্ধ

একপ অপকণ হয়। শুক্র গন্ধের কাষণ সম্বন্ধে মত ভেদ আছে। কেহ কেহ বলেন মূত্র হইতে শুক্র একপ গন্ধযুক্ত হয়। শুক্রের alkalinity) কার্যকর আয়নালী মধ্য গাতি নিম্নত বাসন সংলব্ধ টিরা থাকে বসিয়া অনেক অগ্রমান করিয়া থাকেন। বীর্ষাণাব নির্গত বসেব সংমিলন শুক্র বর্ণের উৎপত্তি ঘটে এবং কাউপার গ্রন্থিসমূহ হইতে নির্গত বসের সংলব্ধ উহা আঠাব জায় চটচটে হয়। শুক্র অনেককণ বা সো অনাগত অবস্থায় থাকিলে আবগু ভবল হইয়া যায় এবং উহার আঠাব জায় চটচটে ভাবও আর থাকে না।

অম্লগীকণ যন্ত্র (Microscope) সাহায্যে শুক্র পবীক্য করিলে তদ্বা পু বীজাণুপুঞ্জ এবং মূত্রনালী ও প্রস্টেট হইতে নির্গত (granules cells and epithelia) নানাবিধ কলিক্য কোষ। এবং শুক্র তদ্বসমূহ দেখিতে পাওয়া যায়। প্রত্যেক পু বীজাণুপুঞ্জ দেহেব মস্তক মধ্যভাগ এবং গুচ্ছ এই তিনটি অংশ আছে। শুক্র বীজাণুপুঞ্জ দ্বারা উহার সম্ভাব্যোপাদিক্য শক্তিব পট্টের পাওয়া যায়। বীর্ষাণুদিত হইবার

অল্পবীক্ষণ যন্ত্রে পরীক্ষা করিলে দেখা যায় যে পুংবীজাণু শুনি পুচ্ছ সঞ্চালন পূর্বক উল্লম্ব বিচরণ করিতেছে। বহু পূর্বক বীজ্য কোন পাত্রাধ্যো বালিয়া দিলে ৪৮ ঘণ্টা পবেও এষ্ট বীজাণুগুলিকে ভীষিত দেখিতে পাওয়া যায়। স্বত্রের ও যোনিমালা ি ক্ষুদ্র অঙ্গসংগে সম্পর্ক বীজাণুসমূহ মরি। পাত্র। স্রাবদিগেব দেহে ৪৭ ডিগ্রীর অধিক তাপ প্রদান করিলে এবং ১৫ ডিগ্রীর ন্যূন তাপ প্রয়োগ করিলে ইহা মরিয়া যায়। বৈজ্ঞানিক (Dührssen) ডুব্রেন সাড়ে িন সপ্তাহ পবে রমণীদিগের জনন যন্ত্রসমূহেব মধ্যে সর্ভাব ও সচল বীজাণু সমূহ দেখিয়াছেন। কালে স সম্প্রদে এক ঘণ্টার মধ্যেই বীজাণুসমূহ কেবাবে গচ্ছিত হইয়া থাকে।

শুক্র জল অপেক্ষা ভাবী এবং উষ্ণ জল ও অম্লবস সমূহে (acid) অক্সিজেনের মিশ্রিতা যায় এবং সুবাসার (Alcohol) স্পর্শে ঘনীভূত হয়। অম্লট বৈধে। রাসায়নিক ভাঙ্গায়নীয় শুক্র বিবেষণ পূর্বক উষ্ণ বৈ সকল উপাদান এবং তাৎকালিক পদার্থ হইল —

জল	প্ৰত্যেক	২	ভাগ।
জৈব পদার্থ		৬	
মুংলিগ ক স্ট		৩	
সোডিয়াম ক্লোরাইড (লবণ)		১	

ইহা জানা কথা যে পু বীজাণু ও স্রাব অণুগুলি মিলিত হইয়া গর্ভমধ্যে প্রবেশ করার হয়। কিন্তু পুরুষ স্রাব সহ্য করিলেই নাবী স্রাব (ovum) সহিত গর্ভস্থানে।

পুরুষের বীজাণুগত বীজাণু মিলিয়া নারীর গর্ভে সঞ্চার হয় না। পুরুষ

স্রাব সহ্য করিলে অশ্রিত শুক্রের সহিত অসংখ্য বীজাণু নির্গত হয় বটে। কিন্তু নারীদিগেব অণুগুলি অতি অল্প সংখ্যায় নির্গত হইয়া থাকে — তাহাও আবার খুব ক্ষুদ্রক দিন পর্যন্ত সত্তোজ কার্যকর থাকে। প্রতিমাসে রমণীদিগের অণুগুণেব হইতে দুই তিনটির অধিক অণু কখনও বাহির হয় না। বলা বাহুল্য, যতি

স্বয়ং সন্তোজের সময় পুরুষদিগের শুক্রের সহিত বীজাণু নিগত হইয়া থাকে। কিন্তু রমণীদিগের অণুগুলি কামকেশির সময় বাহির হয় না। সুতরাং অবস্থা যি অশ্রুত না হইলে গর্ভাধান সম্ভবপর নহে। যাহাযেব ইচ্ছা বা অনিচ্ছা সহিত গর্ভাধানের কোনও সংস্কার নাই।

পুরুষের বীজ্য স্রাব সন্তোজকালে অতি উষ্ণ সবেগে নাবীর যোনি নালীর (vaginal passage) * মধ্যে প্রবেশ কবে। পুরুষের একটু গর্ভাধানের স্থান।

সম্ভবত উহা গর্ভগ্রীবায় গিয়া (Cervix) লাগে। বীজ্য মধ্যস্থ বীজাণু তথা হইতে গর্ভের ভিতর গিয়া স্রাব অণুগুলির সহিত মিলিত হইলে গর্ভ উৎপাদন হইতে পারে কিন্তু কোথায় কি অবস্থায় নারীর অণুগুলি সহিত পুরুষের বীজাণু সঞ্চার ঘটে তাহা অজ্ঞাপি কেহ সম্পূর্ণ নিভূত বিশ্বাসযোগ্যভাবে নির্ণয় কবিতে পারেন নাই। বৈজ্ঞানিকদিগের অভিমত এই যে নাবীদিগেব কামোদ্দীপনের কালে তাহাদিগেব গর্ভস্থ বা করায় মু। প্রসাবিত হইয়া পড়ে। পুরুষের শুক্র গ্রহণেব অজ্ঞাই নাকি—স্থানীয় নারীসমূহের (Cervix) উত্তেজনার কালে ঈকপ ব্যাপার ঘটিয়া থাকে। সুতরাং কতকটা বীজ্য পুংবীজাণু সমেত গর্ভ মধ্যে চলিয়া যায়। আবার কেহ কেহ বলেন বীজ্য যোনি নালিতে গর্ভ গ্রীবায় সন্নিবিষ্ট পতিত হইলে ৫৩কগুলি পুং বীজাণু পুচ্ছ সঞ্চালনের দ্বারা ব্যাঙটির মত অগ্রসর হইয়া গর্ভস্থ দিয়া গর্ভাধানের মধ্যে প্রবেশ করে। বীজাণুপুচ্ছ অবস্থায় মধ্যে অবিষ্ট হইলেও উহাদিগেব ক্রমিক গতি ক্ষান্ত হয় না।

অনেকের ধারণা অণুগুণেব (ovary)-স্থিত

* পুরুষ ও স্রাবের অবস্থায়ের বাহ্যিক গঠন ও ক্রিয়া সম্বন্ধে বিশেষ জানিতে হইলে ১৩৩১ সালের আখ্যায়িকা পাঠ করা উচিত। নূতন গ্রন্থ ১৭/১৮ ভাগ টিকিট পাঠাইলে ১৭৭ পাইবে।

অণুগুণ, যখন অণুগুণেটিকা নামক (Craffian folicle) উহার স্থান আবরণকোষ হইতে মুক্ত হইয়া বাহির হয় তখন কোন পুংবীজাপুর সাক্ষাৎকার না পাইলে উহা অণুগুণত্রয় (Gallopian Tube) ক্রিতর দিয়া বিচরণ করিতে কবিত্তে জরায়ু মধ্যে প্রবেশ করে। তথায় মিলনের অশায় থাকিয়া পুংবীজাপুর সাক্ষাৎ পায় ত ভালই নচেৎ জীবিত বা মৃত অবস্থায় অণুগুণ—শরীরের বাহিরে চলিয়া যায়। কখন ও পুংবীজ গু জরায়ু দেহেব উর্দ্ধস্থিত প্রাষ্ট্রের উভয়দিকে সশয় অণুগুণপ্রবা নামক নালি (Lalloppian Tub) দিয়া চলিতে চলিবে একেভাবে তাহাওব সম্ভব। শব জায় যুগ বিববের অগভাণে আসিয়া পড়ে। এই মিলন অণুগুণকোষের উপরকার আচ্ছন্ন ফাটিয়া দ্বাবীজ বাহির হইলে উভয়ে আকৃষ্ট হইয়া পুংবীজ দ্বাবীজের গায়ে সশয় হস্তা যায়—হস্তাই হইল গ মিলনের সঙ্গপাত। তাবপর হুহটি সক্ষা—স্থল বীজ ঞ্চকীহুক হইয়া আসি। প্রব দিয়া গড়াইয়া গড়াইয়া পুনবার জবায়ুয মাধ্য আসিয়া পড়ে ও তাহার গীতলাব জায় বক্রিত হইত থাকে। নাবীদিগের গর্ত বান কালে নানাপ্রকার বিচরণ এবং কোতুলল্লপক ঘটনা ঘটিয়া থাকে। কেহ পর্য্যন্ত ন পক্ষা ঘটাব বহস্তোদমাটন কবিত্তে পারেন নাই। স্তবায় এইরূপ ক্ষেত্রে ঞ্চমান কবা বসিত্তে পাবে যে পুরুষ বীজাপু এং দ্বীলোকেব অণুগুণ মধ্যে পবম্পরর প্রতি একটা স্বাভাবিক আকর্ষণ আছে এবং সেই আকর্ষণেব ফলে তাহা দিগেব মিলন ঘটিয়া থাকে।

বহু পণ্ডিত মত প্রকাশ করিয়া থাকেন যে ।দি
জবাবু মধ্যে অণ্ডাণুব সহিত বীজাণুর মিলন ঘটে তবে
সেইখানেই তৎক্ষণাৎ গর্ভাধন হয়। আব যদি বীজাণুরা
অণ্ডাণুর পূর্বেই জবাবু মধ্যে প্রবেশ করে তবে স্বভাব
সিদ্ধ আকর্ষণী শক্তির প্রভাবে উহা ভিষাঙ্গুর সহিত
মিলিত হইবার ক্ষমতা অণ্ডাণুরা নামক নালীর মধ্যে
প্রবেশ করে। এই নালীর মধ্যেও অণ্ডাণুর সাক্ষাৎকার
২। পাইলে বীজাণুগুলি নালীর স্বলয়গুচ্ছ সুবসন্ধানে

উপস্থিত হয়। তৎপরে গদি ২৩। না অং ৩।
হইলে প্রায়শই যেহান অক্ষয় কনিয়া অঙ্গাঙ্গের
আভ্যন্তরীণ বহুসমষ্টি কাকী চক্রে ১১। অক্ষয়ন—
কোষ্ঠধা কলাব ১ দ্বি ১ ১১ কবিয়া উন্নয়ন অর্থ
প্রবে। কবে।

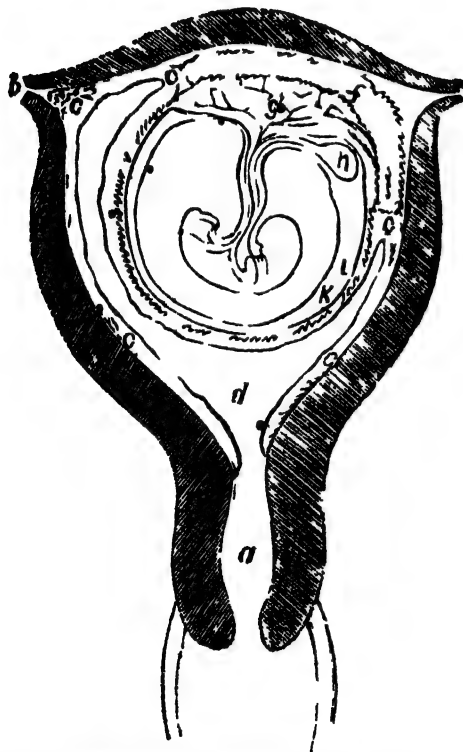
[illegible]

ভাষানে	নবত। কচ	॥ ফি দে ন ব ব পণে
অস ॥ প্র বাজা	১ । ১ ॥	/ ৫) অত) ক
	১ ব ৮ ৮	বিদ্রা ধবে ।
গভাশান ।	বাঞ্জা ১ ২	সঙ্গীথে অও গব

সম্মিলিত হয় সে মন্তুকেব বারা ডিম্বাণুর উপরি গগে স্থ।
আবরণের উপর আঁদাত বাব আঁব সান সনে আঁচ বা

আকাশ প্রাপ্ত হইতে থাকে অর্থাৎ এই সময় নব দেখিয়া অনেকটা বুঝা যায় যে সেইটি দ্বীপ নাকি গুরুত্ব।

চতুর্থ মাসের শেষে ৭৭ পাঁচ ইঞ্চি দীর্ঘ হয়।
দৈর্ঘ্যের আর চারি আনা আনাজ স্থান ব্যাপিয়া মস্তক
গঠিত হয়। মাথাও উ ব অতি
কোমল চিকণ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কোমল দে।।
দেয় এবং দেহের স্থানে স্থানে সুকোমল শোমাবর্ণী
আবৃত্ত হইয়া। এই মাসে মুখ ও নাসিকার গঠন ৮য়
সম্পূর্ণ হওয়ারান্তে তাহার স্বাভাবিক আকার প্রাপ্ত হয়।
দ্রুগটি জীর্ণ পুষ্কর জাতীয় হাও মনায়ানো পক্ষা
করিতে পারা যায়। এই মাস ৯ই ৭৭ অ। মাস অঙ্গ
চালনা করিতে আরম্ভ করে।



[৩৪ খণ্ড গভের জরায়ুর দাবা—জরা । ১২৫৭]
[অবস্থিত রহিয়াছে ।]

পঞ্চম শ্রাণে ক্রম দশ ইতি দীর্ঘ এবং ওজনে ঐয়
এক গাউণ্ড বা আধসের হয়। সমস্ত শরীর অতি মৃদু

ମନୋଜ୍ୟୋତି ।

১) কের উপর ৭ ৭ বা চন্দ্রনেব গ্রাম বঃ নির্মিত
স্বল্প ভাবন $\sqrt{1000000}$ (১০০০০) দেবি পাওয়া
১১। ব ১ জাতকেন গাঞি ই বসার
অবরণ দেখিও পা রা য়। এই মাংসে গড়া বই
গ ৭ ৭ ১২ ৪ চাননা স্পষ্ট জন্মব করিয়া
থাকেন।

ছয় গাଁব পଏ । বাব "কি লখা ଏବଂ ଖଜନେ
 ଓ ପାଉଣ୍ଡ ଆଦି ଏବଂ ସେବା କରା । କେ । "ଆମେ
 ଗୋଟିଏ ଗାଁ ଚନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟମୁକ୍ତେର
 ଶ୍ରୀ ରାମ ।
 ଅପି ବାହା ଏବଂ ମନ୍ତ୍ରକେବଳେଶ
 ମଧ୍ୟକୃଷ୍ଣ । । ଡା ।

[illegible]

অষ্টম পাস । ১২ ভাগ ১ নং ক্রি দাঁড় -৪৭
৭০ টাবি হস্তে পাড়ে চাবি
অষ্টম পাস । ১২ ভাগ ১ নং ক্রি দাঁড় -৪৭
৭০ টাবি হস্তে পাড়ে চাবি

নব মাসে ১৭৮৫ খ্রিঃ ১১ নং জাঃ এ
নবম মাস। ১৮ প্রাঃ ১৮ ঠান্ডা শক্তি
ল। ১ ১৪ ড় রি কখন ৪৥
পদ্ম স্তম্ভ মাড় ১০ উত্তর (সর পর্বাৎ)
কথা পকে।

দশম মাসে ৭৭৭ পূর্ণ পরিষ্কৃতি বটে এবং গভীর
 ব্রহ্মকে উপযুক্ত কাণে পর্যাং রুদ্ধি-প্ৰাপ্ত ২৭ বলিতে পারা
 য়। এই মাসে ৭৭ উনিশ
 দশম মাস।

দশম মাস। এান কি সময় বিশেষে কুড়ি
ইকি দীর্ঘ এবং ওজনে সাত পাউণ্ড হয়। নিয়ে

(১) চিহ্ন প্রদত্ত । তেজ পু।গড়া গভীর করিয়া সাধারণতঃ ২৮ দিনে (অর্থাৎ ৯ মাস ১
করাই কাঁচ মধ্যে ৭ অবস্থা প্রদর্শিত হয় । দিন দশ সাত দশ দিন ভুল হিসাব) পর্য্যন্ত কাল নির্ধারিত
না হইলে তাহা ঐ ২৮ পূর্ণ অবস্থায় মধ্যে ঘটয়া আসে ।
কৃত্রিয়াজে ।

গার্ভের স্থানাংক হস্তে গভীর শরীরে বক্রস্বকের



१ न न विवत

দশম চাঁদ আসে। য ॥ ব পি। ৯ অবস্থা ।
 হঠলে এসা বেদনা। অবস্থা । ১১ । কাশে তি
 জন্মগত। বপ।

গর্ভাবস্থা ।

[illegible]

গার্ভর স্বচনা হস্তে গভিণীর শরীরে বহুসমূহের
 বিশেষ জনন স্ব এবং ডাক্তার আনুযায়িক বহুগুলির
 গভীরাশ্রয়
 প্রধান
 শারীরিক
 পরিবর্তন।
 বিশেষ পরিবর্তন ঘটায় থাকে।
 নির্দিষ্ট সময়ে বর্জ্য শ্রাব না হই হই
 লোকে উঠাকে গর্ভ লক্ষণ বলিয়া
 নির্দেশ করিয়া থাকে। য রমণী
 সুস্থ ও স ল নির্দিষ্ট নিয়মে যিনি
 বহু স্বপ হইয়া। কেন - হাব রক্ত স্রব বদ্ধ হ লে
 উঠাকে গভ ধানের লক্ষণ বলিয়াই বুলি ত হইবে।
 কাল ও বোগার্ভ বাগীদিগব বক্তারতা এব ক্ষর
 বোগেব উ পি তে তু শোণি-শ্রাব বদ্ধ ঠাত পাবে।
 িশ্বকে স্তন্যদানের অন্তর গর্ভ সঞ্চাব হইলে স্ত্রীলোকে
 োমন সেদিকে লক্ষ্য করে। সে ক্ষণ বহু শ্রাব বদ্ধ
 াকার সময়ে গচ্ সঞ্চাব টলেও সেদিকে কেহ
 দকপাত করে না।

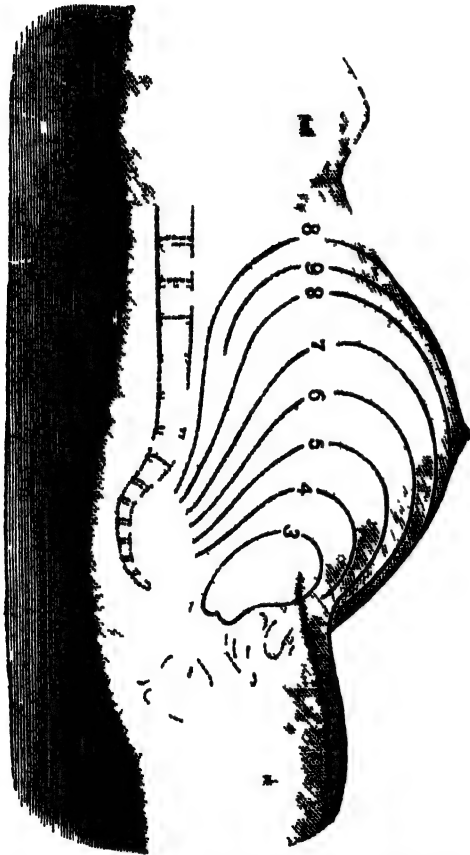
গভ সৰু বেগ পব তৃতীয় বা চতুর্থ সপ্তাহ হ'ল বীজগেৰ
গা ব'ম বমি কৰে এব অল্প অল্প বমি হয়। তৃতীয়
মাস গাঁহ এই অবস্থা থাকে।
এই অবস্থায় কখন কভবায় বমি
হইবে ভাৰ্য্য কোনই ঠিক নাই।

যদি কোন স্ত্রী সবল বমণী বিবমিষা দ্বারা আক্রান্ত হয়
 এবং তাহে যাহা বমন করিতে থাকে আর যদি তাহার
 অন্ত্রখের অন্ন কোন কারণ বা লক্ষণ দেখিতে না পাওয়া
 য়ে তাহা হইলে এই প্রকার বিবমিষাকে গর্ভ সঞ্চয়ের
 একটি সামান্য প্রাথমিক লক্ষণ বশিরা ধরিয়া লক্ষ্য
 বাইতে পারে।

গর্ভাবস্থায় একশ্রেণীর স্ত্রীকোলমিগের ক্রমাগত মুখে
 জল উঠিয়া থাকে। ইহাদিগের
 লালানির্গম
 — মুখে জল
 শুভ।।

ଜାତୀୟ-ନିର୍ଗମ
-ସୁଧେ ଜଳ
ଓଟା।

একত চিহ্ন চারি পার্শ্বের চর্মের সমান সমান উচ্চ হয়।
গর্ভের পরিণত অবস্থায় নাতিক্রান্ত আরও উচ্চ হইয়া
উদরের উপর একটা বড়ার মত ক্ষীত হইয়া থাকে।
উদর প্রাচীরের সম্প্রসারণ চতুর্দিক সাধারণত তলপেটের
উপর দিয়া ক্ষয়, রক্তবর্ণ বা নীলবর্ণ ক বস্তু দিগন্তে
পাওয়া যায়। এসবাবে এক দাগগুলি খেতবর্ণ ধারণ
করে এবং চিহ্নিত স্থান এমি ভিতরদিকে ঘন বসিয়া
যায়।



[গর্ভাবস্থায় জরায়ুর বৃদ্ধি ও পরিমাপ—৩ ৪ ৫ অক্ষরের জরায়ুর
সেইসেই মাসের পরিমাপ দেখান হইতেছে। ১ হতে ৯ মাসের
মধ্যে জরায়ু কিছু নাসিবা আসে।]

চতুর্থ মাসের প্রথম হইতে আবেশ ভার
একটা পদার্থ তলপেটের অধোভাগ হইতে উঠিয়া উদর

প্রচলিত অঙ্গ চালনা।

অঙ্গভব করিতে পারা যায়, আর গর্ভাবস্থার শেষ
চারিমাস উদরের উপর হাত বুলাইয়া বাহির
হইতেই নগর প্রধান প্রধান অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অঙ্গভব
করিতে পারা যায়। গর্ভ সঞ্চালের সময় অষ্টাদশ সপ্তাহে
অর্থাৎ পঞ্চম মাসে গর্ভিণী সর্বপ্রথম ভ্রূণের অঙ্গ সঞ্চালন
বেশ পষ্ট অঙ্গভব করে। নগর এই অবস্থাকে জীব
সঞ্চালের অবস্থা বলে। গর্ভের পূর্ণাবস্থায় উদরের
উপরে হাত রাখিলে নগর ঘন ঘন অঙ্গ সঞ্চালন
অন্যায়সে অঙ্গভব করিতে পারা যায়। ঐ সময়ে অঙ্গ
হাত দিয়া নগরটিকে একটু সবাইয়া দিলে প্রায়শঃ ভ্রূণটি
নড়িয়া চড়িয়া সাড়া দিয়া থাকে।

চতুর্থ মাসের পর উদরের উপর কাণ রাখিয়া বা
ঠেথিসকোপ বা ১৭ পীকায় ব্যবহৃত শব্দবহু যন্ত্র রাখিয়া
ভ্রূণের হৃদপিণ্ড দিয়া শুনিতে নগর
অঙ্গপ্রত্যঙ্গের স্পন্দন শব্দ শুনিতে
পাওয়া যায়। চতুর্থ মাস হইতে
গর্ভা স্থার শেষ পর্যন্ত নৈক শব্দ শ্রবণগোচর হইয়া
থাকে। নগর অঙ্গ স্পন্দন শুনিতে পাইলে গর্ভ
সঞ্চার সম্বন্ধে আর কোনই সংশয় থাকে না কারণ
নগর অঙ্গ স্পন্দন শব্দ ৫০ সঞ্চালের একটি বিন্দু
এবং সর্বাঙ্গের বিবাসযোগ্য লক্ষণ।

মূত্রাশ্রয়ী ও অলম্বালী।

গর্ভাবস্থায় অপেক্ষাকৃত ঘন ঘন মূত্রাশ্রয় হইয়া
থাকে বিশেষতঃ জরায়ু যখন তলপেটের নিম্নভাগে
থাকে সেই সময় অনেকবার
প্রসাব হয়। চতুর্থ মাসে জরায়ুর
উর্দ্ধগমনের সঙ্গে সঙ্গে এই উপ
সর্গের উপশম হইয়া থাকে। গর্ভাবস্থার সাধারণত
গর্ভিণীদিগের কোষ্ঠবদ্ধতা হইয়া থাকে। অঙ্গসমূহের
উপর চাপ পড়ে বলিয়াই বেকবল এইরূপ ঘটে থাকে
নহে, অলম্বালী প্রাচীরের অবস্থার ঘটে বলিয়াই
প্রধানতঃ গর্ভিণীদিগের কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় না।

[শ্রীশচন্দ্র গোস্বামী, বি এ]

দেশের সর্বত্র শুনিতে পাইতেছি—পল্লীগণগঠন কর, Back to land back to villages, সকলেই বলিতেছেন জাতির প্রাণ পল্লীতে—The nation dwells in Cottages পল্লীর স্বাস্থ্য নাই শিক্ষা ভাব গ্রন্থ কুসংস্কারের রাজত্ব সেখানে অতএব পল্লীকে সংস্কৃত কর। নানা দলে নানা কথা বলিতেছেন—কেহ বলিতেছেন ম্যালেরিয়া বকব সব চূর্ণ হইবে কেহ বলিতেছেন অর্থাভাব দূর কব ম্যালেরিয়া নাহবে কারণ malaria is a euphemism for insufficient food etc আবার কেহ কহ বলিতেছেন ও সব কিছু না বন্দব—খদ্দের সাব নাজ পণ বিজ্ঞাতে ঘনায়। সমাজ সঞ্চাবক তার স্বরে বলিতেছেন কুসংস্কারই মূলীভূত কাবণ—আচারে বিচারে বাধা কবি দিয়া দূর। তর্কের লইতে হবে কবিশ সন্ধান। নানামূর্খির নানা মত—কিন্তু এটা ঠিক এব কোনটাই ভুল নয়—সমস্তাগুলি গোগ করিলে ঐদপট দাঁড়ায় বটে। পল্লীসমাজের ধ্বংসের কারণ সামাজিক রাজনৈতিক আর্থিক এবং তার ফলেই স্বাস্থ্যভাব শিক্ষাব ও ধনহীনতা। সমস্তাগুলি ত জানা গেল কিন্তু কর্মী কোথায়? এই পুঙ্খভূত ছ। ও দৈন্ত্য ঠেলিয়া বীরের মত যে বলিবে—আলো চান প্রাণ চাই চাই মুক্ত বায়ু।

সাহস বিস্তৃত বক্ষপট আনন্দ উজ্জল পরমাণু সেই প্রাণবান্ সেবক কোথায়—কাজ করিবে কে? ঘন্টা বাঁধিবে কে?—who is to bell the cat?

প্রথমত দেখা যাক পল্লীর সংখ্যা কত? কি অভাব রসদ কোথায়? বর্তমানে কি তাবে কাজ হইতেছে উন্নতির উপায়ই বা কি?

আমি অজাবনি বতগুলি এ সম্বন্ধে আলোচনা দেখিয়াছি তাহার প্রায় সকলেই বলিতেছেন—বর্তমান পল্লীসমাজ দুর্বৃত্ত, ইহার আত্ম পরিবর্তন কর। এই

দল বলেন পল্লীর যাঁও কিছু সবই খাবাপ তাদের স্বাস্থ্য নাই অণ। তাদের উচ্চ ভাব নান। এই সমাজ বিদোহী দল যজ্ঞেন সহায় কহ তারপর সত্য কব অর্থ। খা। বিবর্তন ি। আব উপায় নান।

বক্ষিচন্দ্র বলিষনে—সমাজকে ভক্তি করিবে। ইহা বণ কবিবে লুপ্ত আছে সবই সমাজে ১১৫ ১১৬ ১১৭ ১১৮ ১১৯ ১২০ ১২১ ১২২ ১২৩ ১২৪ ১২৫ ১২৬ ১২৭ ১২৮ ১২৯ ১৩০ ১৩১ ১৩২ ১৩৩ ১৩৪ ১৩৫ ১৩৬ ১৩৭ ১৩৮ ১৩৯ ১৪০ ১৪১ ১৪২ ১৪৩ ১৪৪ ১৪৫ ১৪৬ ১৪৭ ১৪৮ ১৪৯ ১৫০ ১৫১ ১৫২ ১৫৩ ১৫৪ ১৫৫ ১৫৬ ১৫৭ ১৫৮ ১৫৯ ১৬০ ১৬১ ১৬২ ১৬৩ ১৬৪ ১৬৫ ১৬৬ ১৬৭ ১৬৮ ১৬৯ ১৭০ ১৭১ ১৭২ ১৭৩ ১৭৪ ১৭৫ ১৭৬ ১৭৭ ১৭৮ ১৭৯ ১৮০ ১৮১ ১৮২ ১৮৩ ১৮৪ ১৮৫ ১৮৬ ১৮৭ ১৮৮ ১৮৯ ১৯০ ১৯১ ১৯২ ১৯৩ ১৯৪ ১৯৫ ১৯৬ ১৯৭ ১৯৮ ১৯৯ ২০০ ২০১ ২০২ ২০৩ ২০৪ ২০৫ ২০৬ ২০৭ ২০৮ ২০৯ ২১০ ২১১ ২১২ ২১৩ ২১৪ ২১৫ ২১৬ ২১৭ ২১৮ ২১৯ ২২০ ২২১ ২২২ ২২৩ ২২৪ ২২৫ ২২৬ ২২৭ ২২৮ ২২৯ ২৩০ ২৩১ ২৩২ ২৩৩ ২৩৪ ২৩৫ ২৩৬ ২৩৭ ২৩৮ ২৩৯ ২৪০ ২৪১ ২৪২ ২৪৩ ২৪৪ ২৪৫ ২৪৬ ২৪৭ ২৪৮ ২৪৯ ২৫০ ২৫১ ২৫২ ২৫৩ ২৫৪ ২৫৫ ২৫৬ ২৫৭ ২৫৮ ২৫৯ ২৬০ ২৬১ ২৬২ ২৬৩ ২৬৪ ২৬৫ ২৬৬ ২৬৭ ২৬৮ ২৬৯ ২৭০ ২৭১ ২৭২ ২৭৩ ২৭৪ ২৭৫ ২৭৬ ২৭৭ ২৭৮ ২৭৯ ২৮০ ২৮১ ২৮২ ২৮৩ ২৮৪ ২৮৫ ২৮৬ ২৮৭ ২৮৮ ২৮৯ ২৯০ ২৯১ ২৯২ ২৯৩ ২৯৪ ২৯৫ ২৯৬ ২৯৭ ২৯৮ ২৯৯ ৩০০ ৩০১ ৩০২ ৩০৩ ৩০৪ ৩০৫ ৩০৬ ৩০৭ ৩০৮ ৩০৯ ৩১০ ৩১১ ৩১২ ৩১৩ ৩১৪ ৩১৫ ৩১৬ ৩১৭ ৩১৮ ৩১৯ ৩২০ ৩২১ ৩২২ ৩২৩ ৩২৪ ৩২৫ ৩২৬ ৩২৭ ৩২৮ ৩২৯ ৩৩০ ৩৩১ ৩৩২ ৩৩৩ ৩৩৪ ৩৩৫ ৩৩৬ ৩৩৭ ৩৩৮ ৩৩৯ ৩৪০ ৩৪১ ৩৪২ ৩৪৩ ৩৪৪ ৩৪৫ ৩৪৬ ৩৪৭ ৩৪৮ ৩৪৯ ৩৫০ ৩৫১ ৩৫২ ৩৫৩ ৩৫৪ ৩৫৫ ৩৫৬ ৩৫৭ ৩৫৮ ৩৫৯ ৩৬০ ৩৬১ ৩৬২ ৩৬৩ ৩৬৪ ৩৬৫ ৩৬৬ ৩৬৭ ৩৬৮ ৩৬৯ ৩৭০ ৩৭১ ৩৭২ ৩৭৩ ৩৭৪ ৩৭৫ ৩৭৬ ৩৭৭ ৩৭৮ ৩৭৯ ৩৮০ ৩৮১ ৩৮২ ৩৮৩ ৩৮৪ ৩৮৫ ৩৮৬ ৩৮৭ ৩৮৮ ৩৮৯ ৩৯০ ৩৯১ ৩৯২ ৩৯৩ ৩৯৪ ৩৯৫ ৩৯৬ ৩৯৭ ৩৯৮ ৩৯৯ ৪০০ ৪০১ ৪০২ ৪০৩ ৪০৪ ৪০৫ ৪০৬ ৪০৭ ৪০৮ ৪০৯ ৪১০ ৪১১ ৪১২ ৪১৩ ৪১৪ ৪১৫ ৪১৬ ৪১৭ ৪১৮ ৪১৯ ৪২০ ৪২১ ৪২২ ৪২৩ ৪২৪ ৪২৫ ৪২৬ ৪২৭ ৪২৮ ৪২৯ ৪৩০ ৪৩১ ৪৩২ ৪৩৩ ৪৩৪ ৪৩৫ ৪৩৬ ৪৩৭ ৪৩৮ ৪৩৯ ৪৪০ ৪৪১ ৪৪২ ৪৪৩ ৪৪৪ ৪৪৫ ৪৪৬ ৪৪৭ ৪৪৮ ৪৪৯ ৪৫০ ৪৫১ ৪৫২ ৪৫৩ ৪৫৪ ৪৫৫ ৪৫৬ ৪৫৭ ৪৫৮ ৪৫৯ ৪৬০ ৪৬১ ৪৬২ ৪৬৩ ৪৬৪ ৪৬৫ ৪৬৬ ৪৬৭ ৪৬৮ ৪৬৯ ৪৭০ ৪৭১ ৪৭২ ৪৭৩ ৪৭৪ ৪৭৫ ৪৭৬ ৪৭৭ ৪৭৮ ৪৭৯ ৪৮০ ৪৮১ ৪৮২ ৪৮৩ ৪৮৪ ৪৮৫ ৪৮৬ ৪৮৭ ৪৮৮ ৪৮৯ ৪৯০ ৪৯১ ৪৯২ ৪৯৩ ৪৯৪ ৪৯৫ ৪৯৬ ৪৯৭ ৪৯৮ ৪৯৯ ৫০০ ৫০১ ৫০২ ৫০৩ ৫০৪ ৫০৫ ৫০৬ ৫০৭ ৫০৮ ৫০৯ ৫১০ ৫১১ ৫১২ ৫১৩ ৫১৪ ৫১৫ ৫১৬ ৫১৭ ৫১৮ ৫১৯ ৫২০ ৫২১ ৫২২ ৫২৩ ৫২৪ ৫২৫ ৫২৬ ৫২৭ ৫২৮ ৫২৯ ৫৩০ ৫৩১ ৫৩২ ৫৩৩ ৫৩৪ ৫৩৫ ৫৩৬ ৫৩৭ ৫৩৮ ৫৩৯ ৫৪০ ৫৪১ ৫৪২ ৫৪৩ ৫৪৪ ৫৪৫ ৫৪৬ ৫৪৭ ৫৪৮ ৫৪৯ ৫৫০ ৫৫১ ৫৫২ ৫৫৩ ৫৫৪ ৫৫৫ ৫৫৬ ৫৫৭ ৫৫৮ ৫৫৯ ৫৬০ ৫৬১ ৫৬২ ৫৬৩ ৫৬৪ ৫৬৫ ৫৬৬ ৫৬৭ ৫৬৮ ৫৬৯ ৫৭০ ৫৭১ ৫৭২ ৫৭৩ ৫৭৪ ৫৭৫ ৫৭৬ ৫৭৭ ৫৭৮ ৫৭৯ ৫৮০ ৫৮১ ৫৮২ ৫৮৩ ৫৮৪ ৫৮৫ ৫৮৬ ৫৮৭ ৫৮৮ ৫৮৯ ৫৯০ ৫৯১ ৫৯২ ৫৯৩ ৫৯৪ ৫৯৫ ৫৯৬ ৫৯৭ ৫৯৮ ৫৯৯ ৬০০ ৬০১ ৬০২ ৬০৩ ৬০৪ ৬০৫ ৬০৬ ৬০৭ ৬০৮ ৬০৯ ৬১০ ৬১১ ৬১২ ৬১৩ ৬১৪ ৬১৫ ৬১৬ ৬১৭ ৬১৮ ৬১৯ ৬২০ ৬২১ ৬২২ ৬২৩ ৬২৪ ৬২৫ ৬২৬ ৬২৭ ৬২৮ ৬২৯ ৬৩০ ৬৩১ ৬৩২ ৬৩৩ ৬৩৪ ৬৩৫ ৬৩৬ ৬৩৭ ৬৩৮ ৬৩৯ ৬৪০ ৬৪১ ৬৪২ ৬৪৩ ৬৪৪ ৬৪৫ ৬৪৬ ৬৪৭ ৬৪৮ ৬৪৯ ৬৫০ ৬৫১ ৬৫২ ৬৫৩ ৬৫৪ ৬৫৫ ৬৫৬ ৬৫৭ ৬৫৮ ৬৫৯ ৬৬০ ৬৬১ ৬৬২ ৬৬৩ ৬৬৪ ৬৬৫ ৬৬৬ ৬৬৭ ৬৬৮ ৬৬৯ ৬৭০ ৬৭১ ৬৭২ ৬৭৩ ৬৭৪ ৬৭৫ ৬৭৬ ৬৭৭ ৬৭৮ ৬৭৯ ৬৮০ ৬৮১ ৬৮২ ৬৮৩ ৬৮৪ ৬৮৫ ৬৮৬ ৬৮৭ ৬৮৮ ৬৮৯ ৬৯০ ৬৯১ ৬৯২ ৬৯৩ ৬৯৪ ৬৯৫ ৬৯৬ ৬৯৭ ৬৯৮ ৬৯৯ ৭০০ ৭০১ ৭০২ ৭০৩ ৭০৪ ৭০৫ ৭০৬ ৭০৭ ৭০৮ ৭০৯ ৭১০ ৭১১ ৭১২ ৭১৩ ৭১৪ ৭১৫ ৭১৬ ৭১৭ ৭১৮ ৭১৯ ৭২০ ৭২১ ৭২২ ৭২৩ ৭২৪ ৭২৫ ৭২৬ ৭২৭ ৭২৮ ৭২৯ ৭৩০ ৭৩১ ৭৩২ ৭৩৩ ৭৩৪ ৭৩৫ ৭৩৬ ৭৩৭ ৭৩৮ ৭৩৯ ৭৪০ ৭৪১ ৭৪২ ৭৪৩ ৭৪৪ ৭৪৫ ৭৪৬ ৭৪৭ ৭৪৮ ৭৪৯ ৭৫০ ৭৫১ ৭৫২ ৭৫৩ ৭৫৪ ৭৫৫ ৭৫৬ ৭৫৭ ৭৫৮ ৭৫৯ ৭৬০ ৭৬১ ৭৬২ ৭৬৩ ৭৬৪ ৭৬৫ ৭৬৬ ৭৬৭ ৭৬৮ ৭৬৯ ৭৭০ ৭৭১ ৭৭২ ৭৭৩ ৭৭৪ ৭৭৫ ৭৭৬ ৭৭৭ ৭৭৮ ৭৭৯ ৭৮০ ৭৮১ ৭৮২ ৭৮৩ ৭৮৪ ৭৮৫ ৭৮৬ ৭৮৭ ৭৮৮ ৭৮৯ ৭৯০ ৭৯১ ৭৯২ ৭৯৩ ৭৯৪ ৭৯৫ ৭৯৬ ৭৯৭ ৭৯৮ ৭৯৯ ৮০০ ৮০১ ৮০২ ৮০৩ ৮০৪ ৮০৫ ৮০৬ ৮০৭ ৮০৮ ৮০৯ ৮১০ ৮১১ ৮১২ ৮১৩ ৮১৪ ৮১৫ ৮১৬ ৮১৭ ৮১৮ ৮১৯ ৮২০ ৮২১ ৮২২ ৮২৩ ৮২৪ ৮২৫ ৮২৬ ৮২৭ ৮২৮ ৮২৯ ৮৩০ ৮৩১ ৮৩২ ৮৩৩ ৮৩৪ ৮৩৫ ৮৩৬ ৮৩৭ ৮৩৮ ৮৩৯ ৮৪০ ৮৪১ ৮৪২ ৮৪৩ ৮৪৪ ৮৪৫ ৮৪৬ ৮৪৭ ৮৪৮ ৮৪৯ ৮৫০ ৮৫১ ৮৫২ ৮৫৩ ৮৫৪ ৮৫৫ ৮৫৬ ৮৫৭ ৮৫৮ ৮৫৯ ৮৬০ ৮৬১ ৮৬২ ৮৬৩ ৮৬৪ ৮৬৫ ৮৬৬ ৮৬৭ ৮৬৮ ৮৬৯ ৮৭০ ৮৭১ ৮৭২ ৮৭৩ ৮৭৪ ৮৭৫ ৮৭৬ ৮৭৭ ৮৭৮ ৮৭৯ ৮৮০ ৮৮১ ৮৮২ ৮৮৩ ৮৮৪ ৮৮৫ ৮৮৬ ৮৮৭ ৮৮৮ ৮৮৯ ৮৯০ ৮৯১ ৮৯২ ৮৯৩ ৮৯৪ ৮৯৫ ৮৯৬ ৮৯৭ ৮৯৮ ৮৯৯ ৯০০ ৯০১ ৯০২ ৯০৩ ৯০৪ ৯০৫ ৯০৬ ৯০৭ ৯০৮ ৯০৯ ৯১০ ৯১১ ৯১২ ৯১৩ ৯১৪ ৯১৫ ৯১৬ ৯১৭ ৯১৮ ৯১৯ ৯২০ ৯২১ ৯২২ ৯২৩ ৯২৪ ৯২৫ ৯২৬ ৯২৭ ৯২৮ ৯২৯ ৯৩০ ৯৩১ ৯৩২ ৯৩৩ ৯৩৪ ৯৩৫ ৯৩৬ ৯৩৭ ৯৩৮ ৯৩৯ ৯৪০ ৯৪১ ৯৪২ ৯৪৩ ৯৪৪ ৯৪৫ ৯৪৬ ৯৪৭ ৯৪৮ ৯৪৯ ৯৫০ ৯৫১ ৯৫২ ৯৫৩ ৯৫৪ ৯৫৫ ৯৫৬ ৯৫৭ ৯৫৮ ৯৫৯ ৯৬০ ৯৬১ ৯৬২ ৯৬৩ ৯৬৪ ৯৬৫ ৯৬৬ ৯৬৭ ৯৬৮ ৯৬৯ ৯৭০ ৯৭১ ৯৭২ ৯৭৩ ৯৭৪ ৯৭৫ ৯৭৬ ৯৭৭ ৯৭৮ ৯৭৯ ৯৮০ ৯৮১ ৯৮২ ৯৮৩ ৯৮৪ ৯৮৫ ৯৮৬ ৯৮৭ ৯৮৮ ৯৮৯ ৯৯০ ৯৯১ ৯৯২ ৯৯৩ ৯৯৪ ৯৯৫ ৯৯৬ ৯৯৭ ৯৯৮ ৯৯৯ ১০০০

দ্বিতীয় কথা—পল্লীর সম্বন্ধে কর্মীকে প্রথমত

জাতীয় বিষয়গুলি জানিতে চাইবে। রোগ নির্ণয় করা যেমন ডাক্তারের সর্ব - পরম প্রধান কৰ্ম এবং পরে চিকিৎসার কথা উঠে পলী দেবককেও - প্ৰথম পলীটীর কথা বিশেষ করিয়া জানিতে চাইবে এবং সমগ্ৰভাবে দেশের কথাও স্ফীত জানা থাকা দরকার। এই কথাটির নাম (Village Study) অথবা (Village Survey) আমি বঙ্গীয় চিকিৎসা মন্ত্রণালয় পন্থাভ্যাস সংগ্রহ নামক ত্রয়োদশ সংখ্যিক পুস্তিকা ও চিকিৎসিক উন্নয়নের পন্থাসেবা বিভাগের (Village Survey) দিকে কর্মীর দৃষ্টি আকর্ষণ করিতে চাই। (১) গমটা কাজ করিতে হইবে সেখানকার শোক সাহাব ১৬ ৫ ব সরের উদ্ভিদাস - ভাণ্ডারের গোবর সস্থ স্বেচ্ছা ও গৃহ শিল্পের এর শের বিশেষ কারণ - লোকের মাদক দ্রব্যাদির বচন পবিমাণে ব্যবসায় এক সম্পদ চিন্তিত। কর্মীকে জানিতে চাইবে।

একথা সত্য যে কুটুম্ব শিল্পের আবা ম্যুটিয়েব কার্যগুলি সর্বত্রই এক বিশ্ব তত্ত্ব বহিঃ সর্বদা প্রকৃতি পারিবেন যে স্থানীয় কতকগুলি সমস্ত আছে। এই local সমস্তগুলির বিবেচনা করিয়া ঐষণ্য ঐষণ্য ঐষণ্য করিতে হইবে।

তৃতীয় কাটি হইতেছে কর্মী কি সাধন কে ভাণ্ডারকে ভরণ সাধন করিবে। নানা প্রকার সমিতিতে কার্যোপলক্ষে আমার ধারণা জন্মিয়াছে যে আমাদের পলীবাসীরা আত্ম প্রতিষ্ঠাতে একেবারে বিলাসিতা চান - সর্বত্র এককথাই শুনি পাঠক হই - ৭ ম আমার গামটা বড় গামাং এখনকার শোকগুলি বড় স্বার্থপর আপনারা সহর হইতে টাকা ও লোক পাঠিয়া গ্রামটাকে বাচান। এই কথাটির মত ৭৭ কথা আমি বেশী শুনি নাই। আমার গ্রামকে আমি বড় করিতে না পারিলে বহিঃগত কোন সমিতি অথবা ব্যক্তির সাহায্য নাই যে উহাকে ভাল অথবা বড় করিয়া দেয়। পলী সমাজের ভিত্তিতে যে শক্তি আছে উহাকে না জাগাইলে কাজ হইবে না। সবই ওখানে বিস্তারিত আছে - গামবাসীদের মধ্যে একজনকে ভাব লইয়া কাজে নামিতে চাইবে। পরদানে পুষ্টি সমিতি যোন গামবাসী প্রীতি আকর্ষণ কবে না তাহা কখনও ঐ

সমিতির স্তম্ভ ছাড়া থাকা হয় না। বহিঃগত সমিতির দান ও পরিচালনার প্রথমটা গড়িয়া উঠিলেই প্রমবাসীকে নিজের কাজ নিজে দেখিতে হইবে। ইংরেজের হাতে পড়িয়া বা জগতে আমরা নালাকহে (perpetual minor) গতা ছাড়িতে পারি নাই পলীসংগঠনেও চিরকাল outside agencyর দরকার নাই Every thing must should evolve from within কাঠে গামবাসীর সহজত্ব উৎসাহ জাগাইয়া তুলিতে হইবে। এই হিসাবে কমা স্থানের ইঞ্জিনিয়ার দরকার তাহাতে কাজ করিবার সুবিধা হয়। এই তো গেল কর্মীর ১১ নির্দোষ নয় বা। এখন দেখা দরকার কি কি ভাবে নিজের ব্যক্তিগত অভাব দূর করিবে। আমাদের দেশে একদল তাকিত স্বদেশ চিত্তবী আছেন তারা বলেন ভাগ চাই - ভাগ চাই। স্বদেশে জন্ম। সর্বদা পণ চাই। এই শব্দ লোকের বেশ জানেন যে ভাগের মীমা আছে সত্য। খাওয়া বেলা দিন বাড় করিতে পাবে না। এবং চিরকাল সত্য যে তাই দেব বিলাসের সখ অপূর্ণ বাণীতেই হইবে কিন্তু তাই বলিয়া কর্মীর শাক ভাঙেরও যাজন নাস্ত এ কথা অস্বীকার না। এান কর্মী হইতেছে কর্মীকে পালন করিবে কে? এন্টা আশাব মতে সর্বোপেক্ষা বড় সমস্ত। আমার বিশ্বাস অপারের দানে কেহ চিরদিন বা চতে পাবে না - যে বোম্বী জীবনীশক্তিই নাই - Vitality অত্যন্ত low - সে কি কেবল injection-এর জোরে বাঁচিতে পাবে। বয়স অটাব আছে সত্য কিন্তু সে অভাব তাইকে মিছেই দূর করিতে হইবে। আইবিশ জন নারক (George Russel) বলিয়াছেন - গামেই সব আছে - ৭৭ সেই অর্থ সম্পদ উদ্ধার করিতে হইবে। গামেই দেহেব ও মনের ক্ষুধা তৃপ্ত করিবার অবস্থা যত দিন না হইবে তত দিন বস্ত্র ও কপের স্থায়ত্বের আশা কম। Unless the countryside can afford to young men some food for soul as well as for body they will always go to the already over crowded towns

[শ্রীমুরেন্দ্রনাথ ঙ্গ, এফ এ বি]

বেড়া আগুনে পোবা নিব পায় হৃদয় মুক্তিব সন্ধান
 চীৎকার করিয়া চারিদিকে বেমন বুল। ছুটাছুটি করে
 অকণ পা পাবে। ১৫৬ খাইয়া মগধাৰ ব্যক্তি শাস্ত
 অবসন্ন দেহে সম্মুখে যাচা কিছু দেখিতে পায় মুক্তিব
 শেষ উপায় মনে করিয়া তাহাকেই যেমন সে সবলে
 আকড়িয়া ধৰিতে চায় আমরাও তেমন আসন্ন মৃত্যু
 দৃষ্টি হইতে মুক্তি লাভ করিবাব নিনি। দীাহারা
 হইয়া ভিন্ন ভিন্ন মতে পরিচালিত ও ভিন্ন ভিন্ন পথে
 ধাবিত হইতেছি। জাতীয় চরুশাৰ জন্ত বাধ্যবিবাহ
 প্রভৃতি সামাজিক প্রথা ব্যাধি ও অকাল্যহু্যর জন্ত
 মন্দিরাদি জীববিশেষ স্বাস্থ্যহী তার জন্ত অন্তর্দৰ্শ
 পল্লীগ্রাম এবং দাবি দ্র্য জন্ত শিকা ও শাসন নীতিকেই
 প্রধানত দোষী সাব্যস্ত করিয়া শিকা সংস্কার পল্লী
 সংস্কার, সমাজ সংস্কার শাসন সংস্কার—এক কণায় স্বর্গ
 মর্ষ পাতাল-সংস্কারের জন্ত আমরা উঠিয়া পড়িয়া
 লাগিয়াছি। ফল আসন্ন কাজ কিছু গোন্ধ না হোব
 যদি প্রতিবাদ ও সমালোচনার নিজ নিজ পাণ্ডিত্যের

[illegible]

প্রথমত ব্যাধি ও তার কারণ সম্বন্ধে কিছু আলোচনা করিলে শ্রমীদের স্বাস্থ্যহানির মূল কারণ বোধ হয় কতকটা স্পষ্ট হইতে পারে।

ম্যালেরিয়া কালাজ্বর কলেবা বসন্ত ও যক্ষ্মা প্র তি

act)। ইহার উপর আবার সভ্যতার নুতন-সরঞ্জাম "চ"য়ের বহুল ব্যবহার প্রচলিত হওয়ার সোণার সোহাগা র সংযোগ ঘটয়াছে। খাণ্ড হিস বে ইহার উপযোগিতা কিছু থাক না থাক ইহা দ্বারা স্বাভাবিক ক্ষুদ্রবৃত্তিকে সময়ে অসময়ে ভোগ দিয়া বশ ভূলাইয়া রাখা চলে।

উপযুক্ত ায়ের অভাবে যে আমরা ক্রমা একপ অস্ত সারসৃষ্ট ও যোগপ্রব। ইহা পড়িতেছি সে কথাটা বুঝিও না বুঝি। া ও ম্যাগেরিয়া বোগের বীজাণ্ডুলিই ো আমাদিগকে স্ব'সর পথে লইয়া যা তেছে জনসাধারণকে তাহাই দেখাইবাব ও বুঝাইবাব জ্ঞাত ম্যাজিক ল'ন লভয়া দেব কাডে সর্বত্র ঘুবিয়া বেড়াইতেছি এবং সেই বীজাণ্ডব এর সমাধা কবিতে কোন প্রদেশে কত কোটি টাকার আব্রক তাহাই হিসাব কবিতে বসিয়া গিয়াছি। মূলে প্রকা একটা ডল বাথিরা বাড়িরে বেবি (baby) সপ্তাহ ও প্রদশনীর অভিনয়ে যথেষ্ট কৃতিত্ব দেখাইতেছি। আমাদেব পক্ষে ইহাপেক্ষা অধিকতর আগ্রহকনা যে কি হইতে পারে জানি না। তিব্ব পূর্বেও দেশে এত খাত্তাচাব ছিল না বলিয়াই তখনকার লোকেব স্বাস্থ্য উন্নত ছিল দেহ সবল চিত্র মন সাতজ ছিল স্তব্ধতা অ যুগলও কিছু বেশী ছিল। প্রোচেষেব অবসানেও অনেকের নাকের উপর চামা বসিত না স্বাস্থ্য বজায় রাখিবাব জ্ঞাত দীত বোধান ত দ্রাবব কথা অনেকই সে বয়সে ছোলাভাঙাও চিবাইয়া খাইতেন এবং তাহা অনাগ্রাসে হজ্ঞাও করিতেন।

বীর পুষ্টিব জ্ঞাত আহায্যেব মধ্যে গব্য দব্য আমাদেব প্রভোকেব কতখানি আবশ্যক এবং অর্থাভাব ও দুশ্ল্যুতাবশত আমরা বাস্তবিক উহা কি পরিমাণে পাইয়া থাকি তাহা সকলেই জানেন। হদানীং এই হৃদ্য সমস্তার সমাধানে শোরকর ঐকান্তিক আগ্রহ দেশেব পক্ষে আশাশ্রম বটে কিন্তু হু খেব বিষয় চাউলেব দুশ্ল্যুতাব ও তাহার প্রতিকার সপক্ষে কাহাবও বিচা কোন আগ্রহ দেখা যায় না, অথচ চাউলের মূল্য

অল্পপাতেই কিন্তু অত্যন্ত আবশ্যকীয় দ্রব্যের মূল্য হ্রাস বন্ধি প্রাপ্ত হয়।

আমাদেব স্বাস্থ্যহীনতা ও স্বাস্থ্যহীনতা সহিত অল্প সমস্তার ো অতি বনিষ্ঠ সম্বন্ধ রহিয়াছে ইহা অস্বীকার করিবাব উপায় নাই। এখন দেখিতে হইবে, চাউলের মূল্য দিন দিন এত বাড়িয়া চলিয়াছে কেন এবং তাহার প্রতিকারেব বা উপায় কি। চাল ডাল ভোজী লোকেব সখ্যা দেশে পূর্বাপেক্ষা যে পরিমাণে বাড়িয়াছে চাউলের মূল্য কিন্তু সে অল্পপাতে খুব বেশী বাড়িয়া গিয়াছে। অথচ দে। আমাদেব উপযুক্ত জমিব পরিমাণও ত কম বাড়েন নাই। স্তব্ধতা এ হিসাবেও চাউলের দব ক্রাশ এতটা বৃদ্ধি হ য়ার কোনই কাবণ থাকিতে পারে না। তবে একপ হইতেছে কেন? অবাধ বাণিজ্য ও অর্থনীতিব দোহাই দিয়া আমরা এ দেশ হইতে প্রতি বৎসর যে প্রায় দা কোটি টাকার (অর্থাৎ প্রায় দেড় কোটি ম।) চাউল ও কুড়ি কোটি টাকার গম সমুদ্র পথে রপ্তানি দিতেছি ইহাকেই কি এই দুশ্ল্যুতাব একমাত্র কারণ বলিয়া মনে র না? দেশে খাণ্ড শস্তেব পরিমাণ (supply) প্রয়োজনেব (demand) অতিবিক্ত মজুত থাকে না বলিয়াই ত বেশী ফসল জন্মিলেও তাহার মূল্য কমিতে পারে না এবং কোন কারণে কোথাও ফসল একবার নষ্ট হইয়া গেলে দাম আবও চড়িয়াই যায়। আমাদের বোধ হয় এব বৎসবেব জ্ঞাতও যদি ইহাব অর্ধেক রপ্তানি বন্ধ রাখা যায় তবে পর বৎসরই চাউলের মূল্য প্রায় অর্ধেক নামিয়া যাইতে পারে। কিন্তু তাহা বে হইবার নয়। পা চাত্য অর্থনীতি শাস্ত্রের বোল আঙড়াইয়া অনেকেই হয় ত প্রতিবাদ করিয়া বলিলেন— কেন ইহাতে দেশেব লাভ ছাড়া লোকসান ত কিছুই হইতে পারে না। বৈদেশিক বাণিজ্য এইরূপে দেশে প্রচুর অর্থাগম হইতেছে বলিয়াই ত আজ আমবা নশ টাক। মণের চাউল খাইয়াও স্বচ্ছন্দে বাঁচিয়া রহিয়াছি নতুবা 'ছিন্নান্তবের মনস্তবের' মত না খাইয়াই দেশের বারো আনা লোক কোন্ দিন মরিয়া যাইত। পট্ট-বৈদেশ

ভূলা ইত্যাদি অজ্ঞাত বাণিজ্য দ্রব্য সম্বন্ধে এ বুদ্ধি সম্পূর্ণ প্রযুক্ত্য হইলেও বল বীৰ্য্য স্বাস্থ্য আয়ুৰ্জ আধার প্রাপ্তরূপে অল্প সম্বন্ধেও কি এই নিয়ম সব সময়েই খাটিতে পারে? স্থান কাল ও পাজভেদে অড়বিজ্ঞান ও মনোবিজ্ঞানেরও সাধারণ নিয়মেব কিছু না কিছু ব্যতিক্রম ঘটাই থাকে আর অর্গশাস্ত্রের এই কট নীতি কি এতদ্বি অপর্যবর্তনীয়? আগে চাউলের দব কমাইয়া লও তবে উঠাব দব যাহা—আর বাড়িতে না পাবে সেই পবিমা। চাউণ দে। মজুত বাগিয়া অবশিষ্টাংশ স্বচ্ছন্দে বিদে। ছাড়িয়া দাও কোনই আপত্তিব কাৰণ নাই। কিন্তু এখন যে ভাবে খাদ্যশস্ত্রের রপ্তানি চলিতেছে অর্থনীতি দাণ যাহা—বলুন আমাদের ত সন হয় ইহা দ্বারা আমরা দেশের ধনাগম বৃদ্ধি করিতেছি বটে কিন্তু তাহা আমাদের বল বীৰ্য্য স্বাস্থ্য আয়ু—এক কণায় আমাদের যথাসর্ব্বত্র বিনিময় কবিয়া। আর সেই ছিন্নাত্তরব মষ্টবাবে লোক মরিয়া ছিল—তখন দূর দেশ হইতে এত সহজে ও অল্প সময়ে খাদ্যশস্ত্র আমদানী কবিবাব সুবিধা ছিল না বলিয়া— শুধু চাউলের দব বৃদ্ধি হইয়াব মজুত হয়।

কেহ কেহ মনে করেন পাটের চাষ কাইয়া দিয়া তৎপরিবর্তে বেশী পবিমাণে ধান চাষে আবাদ কবিলে অথবা চাকরী সমস্ত ব একটা সমাধান কবি ও পারিলে কিংবা জন্মসংখ্যা নিয়ন্ত্রিত (birth control) করিবার নূতন হুজুগে যো। দান কবিলেই আমাদের বর্তমান অন্নকষ্টে। অনেকটা লাঘব হইবে। কিন্তু আমাদের বোধ হয় যে পথই আমবা অবলম্বন কবি না কেন লক্ষ লক্ষ মন শস্ত্র অধিক উৎপাদিত হইলেও অথবা চোবাব উপব বাগ কবিয়া মাটিতে ভাত খা য়া নীতিব অনুসরণ কবিয়া দেশেব জন সখ্যা কমাইয়া দিলেও আমাদের খাদ্য শস্ত্রের উপব বৈদেশিকগণেব অবাধ বাণিজ্যের প্রভা। বর্তমান থাকিতে তাহাব মূল্য বড় বেশী হ্রাস হইবাব সম্ভাবনা নাই—কারণ দূর ভবিষ্যতেও রিদেশী ক্রেতাগণের অর্থের কখনও অগ্রত্প হইবে বলিয়া মনে হয় না।

শিশু মৃত্যুস খাও ক্রমশ অত্যধিক বৃদ্ধি পাইতেছে দেখিয়া পাকিস্তান চিকিৎসাশাস্ত্রবিৎ পণ্ডিতগণ যুগ্ম ধরিয়াছেন—দেশী দাইগুলিই বত জ্বনিটের মূল হয় তাহা দগকে আন্দামানে পাঠাইয়া দাও নয় ও আমাদের শিক্ষা মত হাদিগকে সংস্কৃত (reform) কবিয়া অবিলম্বে আতুড ঘর পাঠাইবার ব্যবস্থা কর—যুগ্ম এ শি মৃত্যু কিছ্রাতই নিবাবিত হইবাব নয়। বিস্ত হাবণ মনে যে সেই প্রকাণ্ড হুশি বহিয়া গিয়াছে পা চাউলব মোহে অন্ন আমবা তাহা বুরিয়াও বত ছি না। ডাক্তার আনি বেসাট (Dr Annie Besant) গত জন্তরযাবা মাসে দিল্লী নগরীতে All Parties Conferenceএ সম্মিলিত দেশীয় রাজ নৈতিক সম্প্রদায়গকে সম্বোধন কবিয়া বলিয়াছেন—

Did they know that average life in India was 35 years? Did they realise that epidemics took almost double the toll of life compared with western countries, because the Indian children were born of star in mothers and are regenerated by starorn fathers

(A B Patrika Jan 27 1925)

Chronic starvation বা জন্মাবধি উপযুক্ত খাদ্যেব অভাবে যে আমাদের শিশু ও জাতীয় স্বাস্থ্যের মূল কাৰণ এ প্রচুরমী মহিলাব পূর্বে কোন দেশীয় বা বিদেশীয় চিকিৎসক বা অস্ত্র কেহই এই খাটি কথা এত বড় গলায় ও এম। স্পষ্ট ভাষায় বলেন নাই। স্বাস্থ্যবক্ষা ও শিশুস্বাস্থ্য উপায় ও নিয়মগুলি সর্ব সাধারণকে বুঝাইবার ও দেখাইবার জন্ত ম্যাজিক লঠন বা শিক্ষিতা খাত্তর আবশ্যকতা বে একেবারেই নাই এ কথা আমবাও স্বীকার কবি না কিন্তু সর্ব্বাঙ্গে মূল কারণেব দিকে লোকেব দৃষ্টি আকৃষ্ট না কবিয়া এবং তাহার প্রতিকারে যত্বান্ না হইয়া শুধু শিশু মনল মাতৃমল ও খাত্তিমলের অভিনয়ে অর্থব্যয় করা শ্বশ্রাকার সম্মুখ ভাগে গাড়ী যোতা র মতই নিরর্থক

বলিয়া-মনে হয় না কি? মাটীৰ নীচে অন্ধকাৰে বাসা
বাঁধিছে কীট বৃক্কৰ মূণ ধ্বংস কৰিতেছে অথচ
তাঁহাৰ মস্তকে নিরন্তৰ জল সেচনেনেৰ জন্তু চাবিদিদে
নয়কণ কসাইবাৰ বিৰাট আয়োজন চণিছে—
ব্যৱস্থা মন্দ নয়।

অনশনকিষ্ট দুৰ্গন্ধ জাতিৰ সন্তানদিগকে বগ্ন ও
অগ্নায়ু হইয়াই জন্মগ্ৰহণ কৰিতে হইবে। এওঁ টনিক
খাওৱাইয়া ইনজেক্‌শন দিয়া বা ২৪আনিক উ ায়
জীব বিশেষেৰ glanl দ্বাৰা তাঁহাদেব স্বাস্থ্য সম্বোধা

ফিনাষ্ট্ৰা আনিবাব চৰণা জন্মে পোষণ কৰা কোন
বাতিকগ্ৰস্ত (maniacal) বৈজ্ঞানিক ভিন্ন অস্ত
কাহাবও পশে সম্ভবপৰ বলিয়া ত বোধ হয় না। অৱ
সম্ভাব মীমাংসা কৰিতে পাবিলেই অৰ্থসম্ভা ও
স্বাস্থ্যসমস্যাব অনেকটা সমাধান হইয়া বাইবে কিন্তু
তা ১ না কবিয়া সমাজ সংস্কাৰ ধাত্ৰী সংস্কাৰ শ্ৰদ্ধতি
নিম্নিতই কৰুন এ জাতিৰ ধ্বংস ১৭ কিছুতেই কৰ
হইবাব নয়। *

মুণীপল নক্সাৰ সাহিত্য সন্মিলনে চিঠি।



অষ্টাদ্ৰ আয়ুৰ্বেদ বিদ্যালয়েৰ হাসপাতালেৰ
ভিত্তিস্থাপন—৬ই মে বৰাব বঙ্গব জাতীয় শিক্ষাব
এক স্মরণীয় দিন। মহাত্মা গান্ধী ব ক এষ্ট হাস
পাতালেৰ ভিত্তিস্থাপিত হইয়াছে। কলম্বীৰ কবিবাজ
শ্ৰীযুক্ত বামিনী ভূষণ বায় এম এ এম বি মহা ায়েৰ
জীবনব্যাপী সাধনা ও স্বার্থভ্যাগ ভগব রূপায় সাফল্য
লাভ কৰিল। ই সভাস্থলে শ্ৰীযুক্ত বামিনী ৮৭
বায় মহাশয়—১ লক্ষ টাকা এবং মহামহোপাধ্যায়
কবিরাজ শ্ৰীযুক্ত গণনাথ সেন সব্বভী মহা ায় এ
হাজাৰ টাকা এব শ্ৰীযুক্ত বাবু মনোমহন পাণ্ডে মহাশয়
বাৎসৱিক ৫ হাজাৰ টাকা দান কৰিতে প্ৰতি
শ্ৰুতি প্ৰকাশ কৰেন।

মহাত্মা গান্ধী চিকিৎসা ও চিকিৎসক সম্বন্ধে নিজ
মুত প্ৰকাশ কৰেন। Prevention is better than

Cure — এই সত্যকেই তিনি সন্মোচ আত্মন দিগাছেন।
বাহাতে বোগ ৭৭ হয় এষ্ট চেষ্টা প্ৰত্যেক চিকিৎসক ও
সমাজহিতৈষীৰ সৰ্বতোভাবে কৰা কৰ্ত্তব্য। চিকিৎসক
স থ্যা ও হাসপাতালেৰ স থ্যা বৃদ্ধি হইলে যে সমাজেৰ
উন্নতি হইল তাহা মহাত্মা মনে কৰেন ৭৭। বব তিনি
চিকিৎসদেব ব্যবসাবুদ্ধি ও বিজ্ঞাপন দ্বাৰা পেটেণ্ট ঔষধ
বিক্ৰেব প্ৰভূত সিদ্ধি কৰে ৭৭।

ঈশ্বৰেব নিকট আশীৰ্বাদ ভিক্ষা কৰিয়া স্নতি
বিনীতভাবে। তনি ধুন্ধেববৰ্গকে সাবধান কৰিয়া সেন
বেন ভবিষ্যতে তাঁহাবা প্ৰকৃত জনসেবা দ্বাৰা এই
মহৎ প্ৰতিষ্ঠানটী অহুপ্ৰাণিত ও কাৰ্য্যকৰী কৰেন
May this institution be of use to the
real sufferers



“শরীরমাদ্যং খণ্ডে ন মন্দা নম্”

১৪শ বর্ষ

আষাঢ়, ১৩৩২ সাল

৩য় সপ্তাহ

স্বাভাবিক উপায়ে রোগ-আরোগ্য

কোন ব্যাধি উপস্থিত হইলে বোগী এবং চিকিৎসক উভয়কেই একযোগে সাহায্যে বোগ আরোগ্য হইয়া ত্যাগ চলা কবি ত হইবে। এই চেষ্টাকেই চিকিৎসা বলা হয়। এই চিকিৎসা অসাধারণ স্বাভাবিক উপায়ে দ্বারা হওয়া উচিত। যে সকল অনিয়ম জন্ত গা শরীরেব দুর্বলত জন্ত বোগ প্রকাশ পায় বা শরীরকে আক্রমণ করে তাহা বিশদরূপে আলোচনা করিয়া এবং স্বাভাবিক পদ্ধতি কার্যকরী করিয়া রোগ নিবার্য করিবার চেষ্টাই প্রকৃত চিকিৎসা। ইহাতে রোগের মূল নষ্ট হয় এবং পুনরাক্রমণের সম্ভাবনা থাকে না। এই উদ্দেশ্যে স্বাভাবিক উপায়ে বোগ আবেগ এবং ঐতিহাসিক ক্রমে আমাদের দেশের প্রচলিত রোগ সমূহ একে একে আলোচিত হইবে এবং প্রতি রোগ-প্রসঙ্গে নিম্ন শিথিত বিষয়গুলি সবিস্তার বুঝান হইবে।

১। বো। লর্ণন। ২। প্রাদুর্ভাব ৩। কাবণ বা নেতৃত্ব ৪। শরীরের মধ্যে পরিবর্তন ৫। পক্ষা। সমুদ্র ৬। বোগ কালীন অন্য উপায় বা আন্তরিক ব্যাধি সকল ৭। বোগ ভোগ কাল ৮। বোগমুক্তি পদ্ধতি ৯। দাণাবণ প্রতিষেধ বা বোগ আক্রমণ বোধ ১০। বো। নির্ণয়

১১। চিকিৎসা—

(ক) স্বাভাবিক উপায় দ্বারা।

(১) বোগগ্রস্ত স্থানের (স্থানিক) চিকিৎসা।

বোগাক্রমণে শরীরেব দ্বিগুণ সংস্থান সম্যক বুঝিতে ইলে স্বাভাবিক অবস্থায় শরীরের কার্যাদি কিরূপে চলে ও বহাদির গঠন অবস্থান সম্বন্ধে একটা স্থলটি জানা থাকা বিশেষ প্রয়োজন। যেহেতু পাঠ দ্বারা এই প্রয়োজন সর্বাঙ্গভাবে সাধিত হইবে। মূল্য ১। মাত্র ডা। মাত্র ৭০০০।

(গ) শরীরের সাধারণ অসুস্থতার চিকিৎসা—অর্থাৎ যে চিকিৎসা দ্বারা রোগ প্রকৃতি হ্রাস হয় এবং রোগের মূল কারণ সকল কার্যকরী ভাবে দূরীভূত হয়।

(ঘ) বিবিধ চিকিৎসা—যা কোন প্রকারে বা রোগ চিকিৎসা গাঠি বোঝে এবং মূল কারণের উপর বিশেষ ভাবে ক্রিয়া প্রদর্শন করে।

স্বাভাবিক উপায়ে রোগ চিকিৎসা—লোচনায় সহিত যে সকল চিকিৎসা পদ্ধতিতে শুদ্ধতা এবং স্বাস্থ্যসঙ্গত মনে করিয়া সর্বশক্তিমান চিকিৎসা সংক্ষেপে বলা যাবে। ইহা দ্বারা শারীরিক এবং স্বাস্থ্যসেবায় রোগ চিকিৎসা মূল্যবোধ। যে চিকিৎসা শুদ্ধতা এবং স্বাস্থ্যসেবায় রোগ চিকিৎসা মূল্যবোধ। যে চিকিৎসা শুদ্ধতা এবং স্বাস্থ্যসেবায় রোগ চিকিৎসা মূল্যবোধ। যে চিকিৎসা শুদ্ধতা এবং স্বাস্থ্যসেবায় রোগ চিকিৎসা মূল্যবোধ।

Dysentery প্রবাহিকা।

(আমোশন)

এই রোগটি বহু প্রকারে প্রকাশিত হয়। (১)—সর্বপ্রথম প্রকাশিত হয় আশ্রিত রোগ প্রকাশিত হয়।

রোগ প্রকাশিত হইলে প্রথম ১১ আমোশন যন্ত্র মলবার হইতে পুরাতন রোগ প্রকাশিত হয়। (২)—সর্বপ্রথম প্রকাশিত হয় আশ্রিত রোগ প্রকাশিত হয়। (৩)—সর্বপ্রথম প্রকাশিত হয় আশ্রিত রোগ প্রকাশিত হয়।

রোগ প্রকাশিত হইলে প্রথম ১১ আমোশন যন্ত্র মলবার হইতে পুরাতন রোগ প্রকাশিত হয়। (৪)—সর্বপ্রথম প্রকাশিত হয় আশ্রিত রোগ প্রকাশিত হয়। (৫)—সর্বপ্রথম প্রকাশিত হয় আশ্রিত রোগ প্রকাশিত হয়।

প্রাদুর্ভাব জগত ৪ প্রকারে প্রকাশিত হয়। (৬)—সর্বপ্রথম প্রকাশিত হয় আশ্রিত রোগ প্রকাশিত হয়। (৭)—সর্বপ্রথম প্রকাশিত হয় আশ্রিত রোগ প্রকাশিত হয়।

সর্বপ্রথম প্রকাশিত হয় আশ্রিত রোগ প্রকাশিত হয়। (৮)—সর্বপ্রথম প্রকাশিত হয় আশ্রিত রোগ প্রকাশিত হয়। (৯)—সর্বপ্রথম প্রকাশিত হয় আশ্রিত রোগ প্রকাশিত হয়।

বঙ্গদেশে প্রায় বৎসরে দেড়লক্ষ লোকের এই রোগে মৃত্যু হয়। দেড়লক্ষের বহুগুণ লোক এই রোগে ভুগিয়া থাকে। ইহা বহু সংখ্যক লোককে একেবারে অক্ষম করিতে দেখা যায় এবং এক পবিবারে পর পর অনেক রোগগ্রস্ত হয় এবং প্রথম প্রথম জীবন হানিকর হইতে দেখা যায়।

রোগের কারণ বা হেতু—নানা কারণে এই রোগ হইয়া থাকে। উল্লেখযোগ্য গৌণ কারণগুলি (Remote cause) নিম্নে লিখিয়া দেওয়া হইল—

- ১। অপরিষ্কার জল—মলযুক্ত বা কদমাক্ত
- ২। অস্বাস্থ্যকর খাদ্য
- ৩। দূষিত বা অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ
- ৪। জীবাণু দ্বারা দূষিত
- ৫। উত্তম বা অপরিস্কার পরিবেশ
- ৬। ব্যক্তিগত অস্বাস্থ্যকরতার দ্বারা প্রযোজ্যতা

এই মলবার প্রকারে শরীরের রোগ প্রকাশিত হয়। (Lower resistance) হ্রাস হইলে রোগ প্রকাশিত হয়। বহুকার্য্যপাণি রোগে গিলে উপরোক্ত কারণগুলি কার্যকরী হইয়া রোগ অক্ষমতার সৃষ্টি করে।

রোগ প্রকাশিত হইলে প্রথম ১১ আমোশন যন্ত্র মলবার হইতে পুরাতন রোগ প্রকাশিত হয়। (Immediate cause) কারণ নির্দ্ধারিত করা যায়—

- ১। গণিত জীবাণু (Intestinal Histolytic)—যখন মলে এই সর্বপ্রথম প্রকাশিত হয় আশ্রিত রোগ প্রকাশিত হয়।
- ২। ব্যাসিলাস জেনিত—নানাকর রোগ উৎপাদক জীবাণু সিগা ব্যাসিলাস (Shiga Bacillus) বা ফ্লেক্সনার (Flexner type Paratyphoid bacilli) ব্যাসিলাস অক্ষমতার দ্বারা বিশেষ পরীক্ষার যখন রোগ প্রকাশিত হয় পাওয়া যায়।

উপর বর্ণিত এমিবা বা ব্যাসিলাস প্রায় সাধারণতঃ লোকের মলেই অল্প সংখ্যক পাওয়া যায়। তবে

দ্বাপরকালীন জাতিতে উপসর্গ
 সমুহ — প্রথ। ৩ তে রাগীর নিয়মমত যন্ত্র এবং
 স্বাভাবিক উপায়ে চিবি সা. হইলে অল্প উপসর্গ প্রায়
 দেখা যায় না। তবে কঠিন অবস্থার রোগে অচিকিৎসা
 ও অবহেলার ফলে অনেক প্রাচুর্যে বাবরীর জার বহু

পচনর আশায় যোগে প্রদাত হুব বেটা তর এবং সেই অল্প বড় বড় যা হইয়া থাকে। বৃহদগ্ৰেব সৰ্ব বহি হু আন্তরগ্ৰেব মাংসময়। প্রাচীৰ পর্যন্ত এট সৰু যা ভেদ করিয়া যায়। আবোগ্য হইলে আবোগ্য স্থান সঙ্কচিত হয় এবং অগ্ৰেব মধ্যস্থ ছিদ্রপথকে সঙ্কচিত করিয়া দেয়। অঙ্গুলিকা গ্রন্থিসকল (Mesenteric glands) ক্ষীণ হয়। পবে পাকিয়া ফোটকে পরিাত হয়। এইরূপে বহু মথো ফোটক হইতে পারে।

হিঙ্গ হইয়া উদয় দেশের আভ্যন্তরীণ যন্ত্রসমূহ স্ফীতকারী কোঠিধরা কলার প্রদাহ (Leritonitis) জন্ম বোগীর মৃত্যু হইতে দেয়। আর। ফসফাস বৃক্ক প্রীড়া ও বৃক্ক ফোটক দেখা দিলে বোগীর অঙ্গ সঙ্কটাপন্ন হইবে।

রোগ ভোগকাল ও বো-মুক্তি-শক্তি—বোগীর হস্ত পরিত্রব উপর তা নির্ভর করে। মূত্র রোগ প্রায় সপ্তাহে আবেগ্য হয়। কঠিন হইলে ২০ সপ্তাহ সময় লাগে বা সপ্তাহে বোগীর মৃত্যু হয়।

সাধাবণ প্রতিবেশ বা বো-আশ্রয়—এবং আশ্রয় বাসিন্দা জন্মিত উদবাসয় পাকায়ের অজ্ঞাত। ক্রমব বো-ব জ্ঞার জ্বিত বা বা পানীয়ের সহিত বা অস্বিত অঙ্গুলি দ্বারা মুমধ্যে নীত হয়। এই সকল বো-বীজাণু পাকস্থলী অতিক্রম করিয়া পুচ্ছাদে বদ্ধি লাভ হয় ও পরে বৃক্কদ্বয় আক্রমণ করে।

আবরণযুক্ত আশ্রয়ই এগুন সক্রিয়। আবরণ শূন্য অমিবা পাকস্থলীর পাচকরসে ধ্বংস হয়। কিন্তু আবরণযুক্ত অমিবা পাচকরসে ধ্বংস হয় না। বোগীর শরীর হইতে মূত্রের সহিত পরিভুক্ত প্রবাহিত বহুকাল পর্যন্ত জীবন ধারণ করিবার ক্ষমতা অস্বাভাবিক।

আমাদের দেহের আশ্রয় এমনি জগৎ বা পূর্ণ বায়ুমণ্ডল এই সকল আবরণযুক্ত অমিবার বাচিবার পক্ষে বিশেষ সুবিধা করিয়া দেয়। ইহা বা বায়ুমাধ্যমে বাহিত ও পরিচালিত হইয়া পানীয় জল বা বায়ু মাধ্যমে ক্রমে আশ্রয় পায়।

মাছি ও অন্ত্রাণ কীটেরা এই সক্রিয়ক শীঘ্রশক্তি চতুর্দিকে ব্যাপ্ত করিবার প্রধান সহায়। পবিত্র দ্বারা নিম্নলিখিত তথ্যগুলি নির্ধারিত হইয়াছে।

১। মক্ষিকারা রোগী জীবাণুপূর্ণ মল ভক্ষণ সহিত আবরণযুক্ত অমিবা (Encysted Amœba) ও অন্ত্রাণ জীবাণু নিজেদের পাকায় মাধ্যমে গ্রহণ করে।

২। এই সকল আবরণযুক্ত অমিবারা মক্ষিকার উদর কোনরূপ ক্ষয়প্রাপ্ত না হইয়া অবিকৃত অবস্থায় পানিবাব মলের সহিত পরিভুক্ত হয়।

৩। মক্ষিকারা ৪ মিনিট পূর্বে যে সকল জব্যাদি পাকায়েরে প্রবেশ করাইয়া ছিল—তাহা তাহাদের মলের সহিত সত্ত্ব পরিভাগ করিতে পারে।

৪। মক্ষিকারা খাদ্য দ্রব্যের উপর বসিয়া খাইবার সঙ্গে সঙ্গে তাহারই উপরে মল পরিভাগ করে কিম্বা গ্রহণ করে। তা ছাড়া উহাদের পদ ও পৃষ্ঠপট্টবয়ে মল বা বো-বীজাণু সহস্র সহস্র সংখ্যায় লাগিয়া থাকে। এই সত্ত্বই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে জীবাণুজনিত রোগসকল এত দ্রুত বিস্তৃত হয়।

উপবৃত্ত মস্তব্যসকল অবাচ্য প্রমাণ দ্বারা মক্ষিকাদের বংশবৃদ্ধির স্থানগুলিকে সমূলে ধ্বংস করিবার প্রয়োজন্য প্রতিপন্ন করিয়া দিচ্ছে। আশ্রয়বাস গৃহ বা আশ্রয়াদির স্থানে বাহাতে মক্ষিকা বা অন্ত্রাণ কীট পতঙ্গাদি অব্যাহে ব্যাপ্ত হইয়া থাকিতে না পারে তাহা সর্বোচ্চ সাধা চেষ্টা করা কর্তব্য।

নিম্নলিখিত উপায়গুলি প্রতিপালন করিলে অমিবা বা বাসিন্দা জন্মিত উদবাসয় শূন্য লাভ করিতে পারেন।

১। মস্তব্য দেহ মধ্যে এই বংশ জীবাণু আবরণ হইবার পূর্বেই বিশেষ পুষ্টি প্রয়োগ দ্বারা ধ্বংস করিবার ব্যবস্থা করিতে হইবে।

২। আবরণযুক্ত ও মুক্ত অমিবার মস্তব্য দেহ হইতে মলের সহিত পরিভুক্ত হইলে যত শীঘ্র সম্ভব বিশুদ্ধ দ্রব্য দ্বারা বা অন্ত্র উপায়ে ধ্বংস করা আবশ্যিক।

৩। আবরণযুক্ত অমিবা দ্বারা বাহাতে বাসভূমি দূষিত হইতে না পারে তাহার ব্যবস্থা করা উচিত।

৪। সক্রিয়ের সকল প্রকার উৎপত্তি-স্থলকে মক্ষিকা এবং অন্ত্রাণ কীট পতঙ্গাদি হইতে বন্ধ করা কর্তব্য।

রোগবাহক কি এবং তাহাদের দ্বারা হো-বিক্রমে সংক্রামিত হয় উৎপত্তি-স্থল স্বাস্থ্য সংরক্ষণের পাঠকসম

কিছু কিছু অবগত আছেন। সংক্ষেপে বলিতে গেলে বলিতে হয়—কোন মনুষ্য বা জন্তু শরীর হইতে রোগ উৎপাদনকারী বিষ (জীবাণু বা অলক্ষ্য বিষ) অত্র দেহ গিয়া রোগ উৎপাদন করিলে সেই মনুষ্য বা জন্তুক রোগ বীজক বলা হয়।

৫। বাহক দ্বারা রোগ বিস্তৃতি বন্ধ করা বিধেব।
হুই প্রকার রোগ বীজক দেখা যি—

(ক) আবোগ্যমুখ বাগী—তাঁহা ব এই বেগেব সর্বপ্রকার লক্ষ্য প্রকাশ পাইয়াছিল এবং বর্তমানে সক্ষম নিবাগ্ন হইয়া কেবল মলৈব স্তিত্তি এমিবা পবিত্যক্ত ২ তে ৬ তাহাবা বোগ বাহকেব কার্য্য কবে।

(খ) স্বেচ্ছা বাহক অর্থাৎ তাহাদেব পূর্বে আদৌ বোগ লক্ষণ প্রকাশ পায় না কিং তাহাবা মলৈব স্তিত্তি বোগ জীবাণু পবিত্যক্ত কবিয়া বোগ বিস্তারৈব সচািত্তি কবিত্তেছ।

হুই শ্রেণীব বাহকেবা মন্যাহ পবিত্যক্ত আববণ্যক্ত এমিবা দ্বারা অপরেব মধ্যে বোগ বিস্তার কবিত্তেছে। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে শতকরা ১।১৫ জন এককপ আমায়ি বোগ জীবাণু বাহক বখিয়া স্তিত্তিকৃত হইতে (Action and Knowles

প্রশ্নেবক চিনিসা ক তাবতী বখিত্ত হইয়া তাহাতে আববণ্যক্ত এমিবা ওপি পবিত্যাপ্ত ১২ তে পারে তাহাব ব্যবস্থা কবা বিবেচনা এব।

এই জন্ত যে সকল কার্য্য প্রাপ্তি গ্রহণ কবিত্তে হইবে তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল।

(১) যোগ্য স্থানেব ল সকল ব বিবেচন কবিয়া স্বাস্থ্য বক্ষাপযোগীভাবে নিকাশ কবিত্তে হবে।

(২) ব্যাহার্য্য জলকে সক্রাম হইত সৰ্ব্বতো ভাবে রক্ষা কবিত্তে হইবে এব পানীয় জল ও দ্রব্যক সকল স্নানে ছুটাইয়া থাইতে হইবে।

(৩) কুমিতে উপর ফল ও তরকারি না ধুইয়া ব্যবহার কবিবে না।

•(৪) মক্ষিকা ও অন্ত্রক পতঙ্গাদি সর্বশোভাবে

বংশ কবিবার ব্যবস্থা কবিবে। আহাৰেব হান ও আহাৰ্য্য সকল মক্ষিকা ও কীটাদি হইতে জাল দ্বারা রক্ষা কবিবে এব পাখাৰণ পরিষ্কার ও পবিচ্ছন্নতাৰ উপব বিশেষ দৃষ্টি বাখিবে তাহাতে মক্ষিকা বা পতঙ্গাদি বংশ রক্ষি কবিবাব আদৌ স্বেচ্ছা না পয়।

বোগ নির্ণয়—

মল পরীক্ষার উপর বোগ নির্ণয় পূর্ণ মাত্রায় নির্ভর করে। বোগ এমিবা জনিত না ব্যাসিলাস জনিত তাহা ঠিক কবিবার জন্ত অন্তরীক্ষণ ৭৭ দ্বারা যথাবীতি সত্ত্ব পবিচয় ল পবী। দ্বারা কেবলই এই বিষয়েব সঠিক নিদ্রাণ হইয়া থাকে।

সাধারণ চিহ্নসকল বা স্বাস্থ্য সংকদেব এই সকল স্তাগ প্রায় নাহি বা তাহাদেব দ্বারা চরণ ও সম্ভবপন্ন নহে। ১৫ মোটামুটি ভাবে সত্ত্ব পবিত্যক্ত মলৈব লিটমস কাগজের উপর বাসায়নিক প্রতিক্রিয়া (Reaction) পর্যবেক্ষণ কবিয়া এককপ ঠিক করা যায়। এমিবা জনিত আমায়িবে মলৈব জল্লব অবস্থা থাকে। নাশ লিটমস কাগজ এই মল সংস্পর্শ লাল হইয়া যায়। এব ব্যাসিলাস জনিত মলৈব ক্ষার ভাব বর্তমান থাকে। গ্রীষ্মে নাশ লিটমস কাগজ তাহার উপরে নীল হইয়া যায়।

ব্যাসিলাস জনিত বেগেব মলৈব বস্ত্র লালবর্ণ থাকে এ ল ও পবিমা ক ক হইয়। এমিবা জিয়া বেগেব লৈব অন্ন সত্ত্ব বস্ত্র পরিবর্তিত হইয়া বখিত্তি হয় এব লাল বর্ণ ও পরিমাণ বেগী বেগী হইয়া থাকে। কান বান উভয় প্রকার কারণ বর্তমান দেয়া যায়। এ এমিবা জনিত বোগীব উপর ব্যাসিলাস আক্রমণ করে বা ব্যাসিলাস জনিত রোগীৰ উপর এমিবা আক্রমণ কর। এইকপ অবস্থাকে মিশ্রিত সক্রাম (Mixed infection) বলা হয়।

এমিটিন নামক ঔষধ বেগীব বকেব নিম্নে হুই দিন উপর্য্যাপরি ইনজেক্শন কবিলে যদি বোগ এমিবা জনিত হয় তাহা হইল তাহা আরোগ্যমুখ হয়। সেই জন্ত আমায়ি বেগেব প্রথমেই এমিটিন ইনজেক্শন

করা আবশ্যক। যদি কোন উপকার না হয় তবে ব্যাসিলাস জনিত বোগ নিদ্ধারণ করিয়া উপযুক্তমত চিকিৎসা করিবে।

১১। চিকিৎসা—

কোন রোগের চিকিৎসা করিতে হইলে যাহাতে চিকিৎসা দ্বারা বোগী কোন ক্ষতি না হয় তাহা চিকিৎসকের সর্ব্বোচ্চভাবে মনে রাখা কর্তব্য। বোগ নিরূপণ হইলে চিকিৎসক চিকিৎসা করিতে সুবিধা পান। তবে আমাদের গরীব দেশে যেখানে জনবহুল চিকিৎসার জন্য এক জন শিক্ষিত চিকিৎসক নাই সেখানে স্বাস্থ্য সেবকেরা এবং জননাযকেরা যাহাতে এই বোগ বিধিযুক্ত চিকিৎসা করিতে পাবেন এবং প্রক্রমিক বোগের প্রাবল্যে রোগ বিস্তার প্রতিরোধ করিতে পাবেন সেইরূপ বিধিসকল আলোচনা করিয়া এই আশাশ্রয় রোগের চিকিৎসা আয়োজিত হইল।

প্রতীকারক কার্য প্রাণীশক্তি নিশ্চিতভাবে আলোচিত হইবে।

১। আশাশ্রয় বোগের ও স্বাভাবিক উপায় দ্বারা চিকিৎসা।

২। স্থানিক চিকিৎসা—(Local treatment) অর্থাৎ বোগ দ্বারা বীবের যে সকল অঙ্গ প্রভৃতি হুইবারে তাহাদের উপর ঔষধ প্রয়োগ।

৩। শরীরের প্রকৃতি ও ধাতুগুণের দোষ সশোধন করিবার চিকিৎসা। (Constitutional treatment)

৪। বিশেষ চিকিৎসা—যে ইনজেকশন দ্বারা।

১। স্বাভাবিক উপায় দ্বারা চিকিৎসা (Treatment of the disease by Natural methods)—প্রথমতঃ অন্ত্রবহনালী (Alimentary Canal) মধ্যে যে সকল ক্ষতি প্রবর্তন আবশ্যক মনে আছে তাহা পরিহার করিতে হইবে এবং যথা সম্ভব তাহাকে বিশ্রাম দিতে হইবে। কারণ বোগ প্রকট হইলে বিশ্রাম দিয়া প্রকৃতি রোগ আবেগ্য করেন। যে কোন দ্রব্য অন্ত্রবহনালীকে উত্তেজিত করিতে পারে তাহা হানাহারিত করিবে বা সেইরূপ দ্রব্যকে একেবারে

সেখানে প্রবেশ করিতে দিবে না। যদি পাকস্থলীতে পান্ডু দ্রব্য অপরিপক অবস্থায় থাকে, তাহা হইলে রোগীকে ঐষদ্রব্য জল যোগে পান করাইয়া বমি করাইবে, ততক্ষণ না পাকস্থলী খালি হয়।

পরে রোগীকে কিছু বিশ্রাম করিতে দিয়া নিম্নোক্ত অন্ত্রধৌতি * দ্বারা পরিহার করিবার ব্যবস্থা করিবে। ৫৪ পাইন্ট বা এক বড় বোতল ঐষদ্রব্য গরম জল বা Normal Saline দ্বারা অন্ত্রধৌতি করিয়া করাইবে এবং যত বেঞ্চন এই জল রোগী ভিতরে রাখিতে পারে ততই ভাল। যদি রোগী বেগ ধারণ করিতে অসমর্থ হয় তাহা হইলে পট ববা তোরালে দ্বারা মলদ্বার চাপিয়া রাখিবে তাহাতে ক্রমশঃ বমিয়া যায়। পরে বোগী বিছানার উপর পার্শ্ব পবিবর্তন করিবে। যাহাতে অন্ত্র মধ্যে প্রবিষ্ট জল উত্তম রূপে অন্ত্রের গাত্রাভ্যন্তর ধুইয়া ফেলিতে পারে।

যদি জল শীঘ্র বাহির হইয়া আসে কিম্বা যদি পুরা ২ বোতল জল একেবারে লইতে সক্ষম না হয় তাহা হইলে এই অন্ত্রধৌতি করিয়া পূর্য্যাপেক্ষা কিছু ঠাণ্ডা জল দ্বারা পুনর্বার করাইবে।

এহ সকল প্রক্রিয়া দ্বারা অন্ত্রবহনালীর নীচের দিকে যাহা কিছু বিবাক্ত উত্তেজক দ্রব্য ছিল তাহা বহিষ্কৃত হইয়া যাইবে।

একপে স্বাভাবিক চিকিৎসা দ্বারা বোগের প্রথম অবস্থার (যখন পশ্চাত্ত নিম্নত পদার্থ প্রেক্ষাপ্রসূত মলময় এবং বিনা বেদনার নির্গত হয়) সকল পান্ডু দ্রব্য বহু করিয়া ভোগকাল কমান বা রোগ আক্রমণ করা যাইতে পারে। যদি পেটে খুব উত্তাপ বা বেদনা থাকে তাহা হইলে বোগীর সহমত গরম বা ঠাণ্ডা জলে ভিজা গামছা বা তোরালে বে। করিয়া নিঙড়াইয়া জলপূত করিয়া পেটের উপর রাখিয়া দিবে।

যদি বেদনা বা কুস্তন পূর্ব্ববৎ থাকে তাহা হইলে

* অন্ত্রধৌতি সম্বন্ধে বিস্তৃত জ্ঞান বহুল পরিচয় আধারের অন্ত্রধৌতি নামক পুস্তকে পাওয়া যায়। মূল্য / মাত্র তাই না পৃথক।

যে সব াগ্ন অন্ন মধ্যস্থিত নৈমিত্তিক বিপ্লিকে উত্তেজিত করে তাহা একেবারে বর্জন করিবে। মন্ত্ৰ মা স বা কোনকপ আগ্নি আহার ডাল বা মশলা বা উগ্র চাটনি নিষিদ্ধ। বোগীব উন্নতিব সহিত পথ্য আস্তে আস্তে পরিবর্তন করিবে। সিদ্ধ কবা ফল বেদানা ড্রোলিম, ফলের বস নবম সুস্বাদু ভাত বা মণ্ড প্রাপ্ত। যে সকল আহাৰ্য্য দ্বারা কোষ্ঠ কাঠিন্দ হয় তাহা একেবারে দিবে না। স্বাভাবিক মল না হওয়া পর্য্যন্ত প্রত্যাহ

উপ দশ ম = ৩৫৫ ব ন ।

ব্যবহার নিরাপদ, নিশ্চিত ও নির্বিঘ্ন। প্রত্যাহ তিনবার

। ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

• पूर्ण भाग ।

[illegible]

“জড় তত্ত্ব কাহাণী বলে ? আমরা ত কিছু জিনিষ দেখিতে পাই তাহাদের মধ্যে কতক জিনিষ ইচ্ছামত নড়িয়া চড়িয়া বেড়াইতে পারে এবং তাহাদের মধ্যে প্রাণের সাদৃশ্য পাওয়া যায়। আবাব অপর কতক জিনিষ আছে যাহা আপনা অপর নড়িয়া চড়িয়া বেড়াইতে পারেনে ন তাহাব উপর তাহাদের ভিত্তবে

১৭৭৭ বঙ্গ শ্রাবণ মাসে পাঁচশ্রী যাত্রা না। এই
শ্রী ১৭৭৭ বঙ্গ শ্রাবণ মাসে পাঁচশ্রী যাত্রা না। এই
১৭৭৭ বঙ্গ শ্রাবণ মাসে পাঁচশ্রী যাত্রা না। এই
১৭৭৭ বঙ্গ শ্রাবণ মাসে পাঁচশ্রী যাত্রা না। এই

৮. দুই বা ততোধিক লক্ষ্য আলো-
চনা করিয়া এক বিষয় বিশেষ—ইহলে ক্ষতি
হইবে (ব্যাংক, বোম্ব, ইত্যাদি) ও
তবে (কি)। চট্টগ্রাম দাখল বসিয়া আমাদের
হইবে। ইহা গিয়া। ইহা এই চট্টগ্রাম বিষয়ে সৎক্ষে
ভাষ্যদেব ফা। নো বা—

- (১) গাণ (1111) - লম্বা
প্রঃ, ইত্যাদি বিময়ক ১ ন
(২) ঘন (1111) - না
তাহান/কানও প্রত্যক দুইটি
অণুব মাধ্যম তৈরি ফাক আছে
উদ্ভিদময়ক ১ ন।
(৩) চাপ (1111) - অধাৎ
তাহান ওজন।
(৪) গাণ (1111) - লম্বা
(৫) তাণেব ফল (1111) - লম্বা

এই কয়েকটি
বিবরণই আমাদের
জানবাব প্রয়ো
জন হয়।

আমরা একে একে ১।১৮টি বিষয় অবলোচনা
করিব। যে হেতু ঐ ১৮টি উপায়ে আমরা অল্পতম
সম্বলিত জ্ঞান বা কবি।

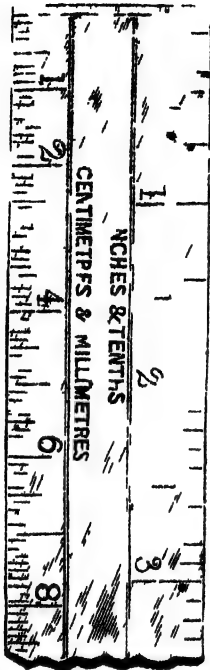
आपका कथा ।

সমাজে এবড়ে বাস কবি ত হইলে জিনিবের
আদান প্রদান অবশ্যজ্ঞাবী। আদান প্রদান করিতে হইলে
একটা হিসাব রাপা প্রয়োজন হব। সূর্য্যপ হিসাবেই
মূল—মাণ বা পরিমাণ কল্পনা। সাধারণত খুব

সহজ প্রাপ্য জিনিষ লইয়াই মাপ করা হইয়া থাকে।
যে দেশের লোকের বাহাতে সুবিধা হইয়াছে সে
দেশে সেইকণেই মাপ করা চণিত হইয়া গিয়াছে।
আমাদের দেশে বতি (কঁচ) বা টাকা লম্বা জন

কঠিন জিনিষের স্থাপন কয় প্রকার।—কঠিন
জিনিষের স্থাপন সাধারণত তিন প্রকারের।

(১) দৈর্ঘ্য মা - অর্থাৎ শুষ্ক লবায় বা শুষ্ক চওড়াই বা শুষ্ক গাি বা আড় ব । শুষ্ক এক এক দিকের মাগকে দৈর্ঘ্য মাগ বলে ।



হ বাজী ইঞ্চি ও বাসি
শাটাব নামের ১ বা গজ।
চিহ্ন—১



(স্বাধীন (বর্গ) স্বেচ্ছা
স্বেচ্ছায় ভাগ করা কার্যক্রম।
চিত্র-২

একটি দ্যায় (বর্গ) স্টিমিটাবেকে
দ্যায় (গ) মি মি ায়ে ভা। কবিয়া
দ্যোন ২ ৫। িয়—১



১) ১১ কালিগা—লম্বা ৩০ ডা এই ছুটি
 পদসমূহ ১১ বা ১২ এটি যে কোনও জিনিস
 ১৩-১৪ গায়গা শুদ্ধ ১৫ ওতাকে তাহার বর্ণমাণ
 (area) বলে।

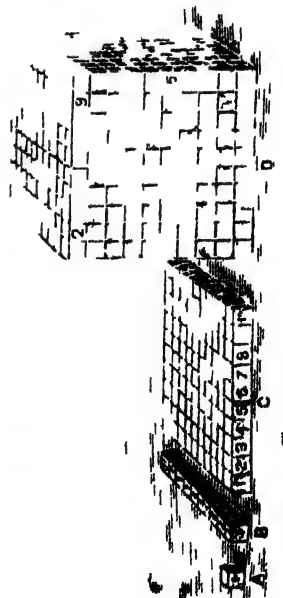
১) **খ।** **গ।** (Volume) — অর্থ ১৯ লক্ষ ৮৩০০

করার প্রথা অ্যুছে। দেব রিগ্রাণে মাপ করার প্রা
আছে। আঙ্গুরের পান বরিয়া দৈর্ঘ্য মাপ কবার প্রা
আছে বিলাতে ইঞ্চি চুট াউ ও আউস । জিব
চলন আছে। ফ্রানে গিটার প্র য়িন য়োন আছে।
আগে যখন বেল বিস্তার ঘটে নাই । তৎপরে হাব দশ
নিজ নিজ দেশীয় মাপ চালান্তেন। এ ন আব তা
করিবার যো নাই—এ ন সকলে মিশিয়া সাধারণ মাপ
কতকগুলি মানিয়া লইয়াছে—কাংট সেট মাস্তা
সকলকে জানিতে হয়—তাঁহা হবে ভিত্তি।

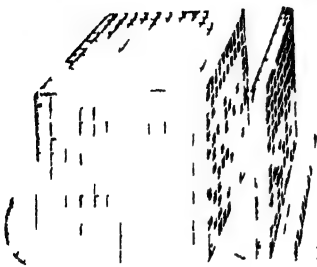
মাপ করিতে পাইলে জলীয় জিনিষ (liquid) ও কঠিন (solid) জিনিষ এবং হাওয়ায় মিশ্র জিনিষ (gas) এই তিন জাতীয় জিনিষের আলাদা মাপ করিতে হয়। সে সকল মাপ পদ্ধতির স্বতন্ত্র। তাই আলাদা আলাদা করিয়া মাপের কথা লিখিলাম।

দাখানি ১ ১
 ১ চাকিতে একটি
 B ব মত ষ্টি ইংরেজী
 B ব মত ১ দানি
 মটি একগিত কবিলে
 ১ দানি (১ ম)
 পাব হাব এন
 (১ মত ১ থানি
 দাখানি একগিত কবিলে
 D ব মত একখানি
 ঘন চোকা হইবে ।

ਫਿਰ—੪



ও পূর্বদিক এই স্মিটর একত্রে গুণ করিয়া তাহার ফল। ইহা কাঠকাঠি দ্বারা গুণ করিয়া চৌরস জমির উৎপাদন জমিটি বাহ্যিক কতটা জমি সড়িয়া সেই স্মিটর দ্বারা গুণ করিয়া উপরে লিখিত বাক্য



চারদিক ইতে
১২০০
১২০০

১২০০
১২০০

(১২ × ১২ × ১২) বর্গ ফুট। ইচ্ছা
১২ × ১২ × ১২ বর্গ ফুট। ইচ্ছা
বাহ্যিক ১২ × ১২ × ১২ বর্গ ফুট। ইচ্ছা
চৌরস। ইচ্ছা ১২ × ১২ × ১২ বর্গ ফুট। ইচ্ছা
১২০০ বর্গ ফুট। ইচ্ছা

আর অন্য ১২ বর্গ ফুট। ইচ্ছা
সেই স্মিটর দ্বারা গুণ করিয়া চৌরস জমির উৎপাদন জমিটি বাহ্যিক কতটা জমি সড়িয়া সেই স্মিটর দ্বারা গুণ করিয়া উপরে লিখিত বাক্য
কাঠকাঠি বা কাঠকাঠি দ্বারা গুণ করিয়া চৌরস জমির উৎপাদন জমিটি বাহ্যিক কতটা জমি সড়িয়া সেই স্মিটর দ্বারা গুণ করিয়া উপরে লিখিত বাক্য
ফল—লক্ষ্য ১২ বর্গ ফুট। ইচ্ছা
সুচিত কর।

লক্ষ্য ১২ বর্গ ফুট। ইচ্ছা

লক্ষ্য ১২ বর্গ ফুট। ইচ্ছা

- (১) লক্ষ্য
- (২) লক্ষ্য
- (৩) লক্ষ্য
- (৪) উত্তর

তোলা হয় ত বলিবে জমির মন আছে বুঝি।
হা মন আবার জন দি ৭ গা মনও ৩ জন আছে।
তাহার প্রমাণ আবার যদি ৩ জন মন দি তবে নামি
তবে আদেব কাণে ঢালা ধরে আমবা ভাল করিয়া
কথা শুনিতে পাই না। আবার আমরা যদি কঠাৎ খুব
উচ্চ উচ্চ—তবে গা দিবে নাক দিয়া বন্ধ পড়ে।

অর্থাৎ যে জমিতে আমরা নড়িয়া চড়িয়া বেড়াই, সেই
জমির উপরের বায়ু চাপ আমাদের গা সহ্য হইয়া পড়ে।
তাহার নীচে নাগিলে (কিনা আরো বেশী বায়ুর ভল্লার
গেলে) কাণে তালা ধবে তাহার উপরে উঠিলে
(কিনা অল্প বায়ুর চাপে) নাকের শির কাটিয়া রক্ত
পড়ে। হামবা যদি কোনও যারগা চুবি (অর্থাৎ
সাধারণ বায়ুর চাপ সেই জায়গার উপরে যতটা
পাকে সেই বায়ুর চাপকে চুবিয়া সবাইয়া দিই)
তবে নাকের শির শিবা ওলি ভেদ করিয়া নাকের উপরে
বন্ধ আসিয়া পড়ে। কাণেই এটা মিথ্যা কথা নয়
যে বায়ু ওজন ও চাপ আছে। আবার কানের চেয়েও
ক্ষীৰ গোমন ঘন তেমনি জলের চেয়ে পান ঘন। পান
এত ঘন যে উঠাব চেয়ে শোহ হালকা বিধায়ে পানদেব
উপরে গৌত ভাসে।

দৈর্ঘ্য মাপের কথা।—

বাক্যে মাপের কথা।—বাক্যে মাপের কথা।
জ্ঞান দিতা (measuring tape) বা কাঠ ফলক
(foot rule) কিনিতে পাওয়া যায়। সেই মাপের
কাঠি বা দিতার সাহায্যে মাপ করা শক্ত নয়। প্রত্যেক
মাপ দিতা বা মাপ কাঠি ত আজকাল ইংল্যান্ডী ও
দেবানী মাপ দেওয়া থাকে। যথা—

ইংল্যান্ডী মাপ।

১ ফুট (৩ ইঞ্চি = ৪ ইঞ্চি। ২ ইঞ্চি = ৩ ইঞ্চি।
১ ফুট (৩ ইঞ্চি = ৪ ইঞ্চি। ২ ইঞ্চি = ৩ ইঞ্চি।
১ ফুট (৩ ইঞ্চি = ৪ ইঞ্চি। ২ ইঞ্চি = ৩ ইঞ্চি।

১ ফুট বা
১৭ গায়ে } ১ মাল (২ মাল ১ ক্রো)

১৭ ১ মাল

ফরাসী মাপ।

১ মিলি মিটার	১ সেন্টি মিটার
১ সেন্টি	১ ডেসি
১ ডেসি	১ মিটার
১ মিটার	১ ডেকা মিটার
১ ডেকা মিটার	১ হেকটো মিটার
১ হেকটো	১ কিলো-মিটার

অর্থ ১	মিলিমিটার	=	৩৯৩৭ ইঞ্চি
১	সেন্টি মিটার	=	৩৯৩৭
১	ডেসি মিটার	=	৩ ৯৩৭
১	মিটারে		৩ ৩৭ ইঞ্চি অর্থ ১
			১ গজ ৩ ৩৭ ইঞ্চি

ই রাজী যে মাপ থাকে সেই মাপের কাঠি বা
কিতাতে প্রত্যেক ইঞ্চিকে যোল ভাগে ভাগ করা
থাকে। এই এক একটি ভাগকে বাঙ্গলায় চলিত
ভাষায় এক সূতা বলে। অ মাদেব দেশের চলিত
মাণগুলি এই —

বাঙ্গা	
১০৪ বর্গ ফুট	১ বা ট
৯ বর্গ ফুট	১ বা গ
৩। (সত্তর) িশ) বা গ	ব পো ন
৪ বা গোলে	১ বা ক
৪ বা বটে	১ এক

ଉଦ୍ଧୱର ମାପ କାଶିନି ମିଳି ୧ (୯୮) ବାହୁତ ସ । ୧୫ ମିଟର
ମାପ ୨୨ ଗଜ । କିଏ ଏକ ତ ଡା ବସିବା କ ଡାଗାକ ମି
ବୁଲେ ।

૨ વાજી ર્જ ૧૦૫।

= ১
 = ৪৬ হাত \times ৪৪ তি
 = ১৯ বগহাত
 = ১ একার
 = সাড়ে তিন বিঘা আধকাঠ।

८ वाङ्मयी घनः ॥

১৭২৮ জন কি ১ ১ন যুট
২৭ ঘন ৫৫ ১ ঘন ১

ବାଞ୍ଛଳା ବର୍ଗସାମ ।

৪৭৬ বর্ণ অনুলিখিত ১ বর্ণান্ত
 ১৬ হাফে ১ বর্ণ ধূল
 ২ ১ ছটাক
 ১৬ ছটাকে } ১ বর্ণ কাঠা
 ৩২ হাতে }
 ৬৪ ১ বর্ণ বিধা

৩ ঘণ্টে	১ অঙ্গুলি = ১ ইঞ্চি
৪ আঙ্গুলে	১ হুট্টি
৩ মুষ্টিতে	১ বিষং
১ হাত বা ২৪ আঙ্গুলিতে	১ ১৩-৭ অঙ্ক গণ
১৩	১ ধনু
২ ধনু	১ হাতা ৪ পল
৪ হাতে	১ যে জন
১	১ হাত

১ (১০ টি) বাকী } ১ শিরা
 ও গিড়ে
 শিরাতে ১ টি
 ২ বাকী } ১ টি
 ও গিড়ে
 গ ১ টি

५२ । । । । ।

বাহাতে ১ টাকা

१॥२॥ ३ ॥ ४॥५॥

৪ ব ১ পোয়া

१। प्र १ वरि

२ वार्त्त स १ निषा

୧ ୨ ଶ୍ରୀ

ডাঃ আবি নায়ে এ সকল আপের চরকার না
 াকিলেও তুলনা কবিবাব জ্ঞাত সকল রকমের আপই
 দেওয়া গে।।

ক্ষেত্রফল (কাঠিকানি) মাপ।—

কোন জিনিষের লম্বা বা মাপ ও চওড়ার মাপকে গুণ
কবিলে যে অঙ্ক হয়—তাহাকেই ক্ষেত্রফল বলে। যেমন
মনে কর একটা ঘরের দেওয়ালে কাগজ মারার দরকার
হইয়াছে। কতটা কাগজ লাগিবে কি করিয়া জানিবে ?
তাহার উত্তর সেই দেওয়ালটাব লম্বা দিকের মাপ যদি
১ ফুট হয় এবং চওড়া দিকের মাপ যদি ৫ ফুট হয়
তবে $১ \times ৫ = ৫$ বর্গ ফুট (ইংরাজীতে ষোয়ার
ফুট বলে) সেই সমস্ত দেয়ালের মাপ দাঁড়ায়।

সেই বুঝিয়া কাগজ কিনিতে হয়। স্বরণ রাখিতে হইবে যে—

(ক) লম্বা দিকের পাপকে চওড়া দিকের মাপ দিয়া গুণ করিলে অঙ্ক হয়। তা'কে বাঙ্গলার বগ ফুট বা ইঞ্চি বা গজ বলে ইংরাজীতে ফুট টাক্সি প্রভিৎ আগের স্বায়ত্ত্ব ক্রপাটি বসাইতে হয়।

(খ) ত্রিকোণ মাপগা'ব বা ম। (উচ্চ ১০' X ৬' ৬")

ঘন ফল বা কোন জিনিষের আয়তন (Volume)। গোটা চুড়ো'র মাপ আকৃতির জিনিষে ৩উ'ব না'কে' তা'ব ম'তন ক'ত তাহা মাপিবার উ'ায়'। জিনিষটির ম'ব' ম' চওড়া'ব মাপ ও খাড়া'য়ে'ব মাপকে একবে গুণ'ব'। ঐ তিনটিকে গুণ করিলে গো' অ' প'ও'য়া যায় তা'তাকে বা'ঙ্গলায় ঘ'া'ট ঘন মি' ঘন ১৫ ও' ২' বা'ঙীতে কিউবিক ইঞ্চি কিউবিক ফুট বা কিউবিক গ'জ' ব'লা'। কি'ন্ত' গো' জিনিষটির ম'ন ম'ল' বা'হি'ব ক'বা আব'শ্য'ক সেটি গো'ল বা দ্বিকোণ' ও' গো' ৩'তে পা'রে। এ' ম' ঘন ফল বা'হি'ব করি'ব'ব' ম'নে' ৩' এ'।

(ক) চতুর্দশোণ জিনিষের বে'য়ায়—ম'খা X ৮৩৬।
X ১১৬।

(খ) ত্রিকোণ - X ৬৮০'ব' বা
ফল X ১১৬।

(গ) গো'লক - ৭বি'দি X ৩
বাসা'ঙ্ক

(ঘ) লম্বা গো'ল - ত'ম' ব'র্গ'ল X
১১৬।

পুন'বায়' স্ব'ব'পা' ব'লি'তেছি'।—

(ক) লম্বা X চওড়া—বা' বা' ম'খ'ব'ব' ম'খি' ৮-টি

(খ) লম্বা X চওড়া X খাড়াই=ঘন বা কিউবিক
ইঞ্চি প্রভৃতি

এই'ব'ব' জিনিষের ওজন'ব'ব' ক'ল' বা'ব'। জিনিষকে দুই
ব'ক'য়ে ওজন ক'ব' যায়। এক উপায়—কোন এমন
প'ঞ্জ' ক'বি'বা লইতে হয় যা'হ'ব' গা'বে' ম'। লেখা আছে

সেই পাত্রের মধ্যে তরল জিনিষকে ঢালিয়া কত বাপ
হইল তাহা দেখিয়া লও'য়। অ'ন্ত' উপায় হইতেছে
ক'টা' ম'লি পাত্রকে ওজন করিয়া লইয়া তা'হার মধ্যে
জিনিষটিকে ঢালিয়া দাঁড়ি পান্নার সাহায্যে সেই পূর্ণ
পাত্রটিকে পুন'র'া' ওজন করা। দ্বিতীয় বা'বে'র ওজন
৮'কে প্র'া' বা'বে'ব (খালি পাত্রের) ওজনটিকে বাদ
দি'য়ে' ৬' ডি'গ্রি'য়ের ওজন বুঝা যায়। আরো মাপিবার
৮' ম' প'। তা'চে—সেটি আপেক্ষিক গুরুত্ব বুঝাইবার
বে'য়া' ব'শ' যা'ব'বে। এই'খানে ওজনগুলি প্রথমে
দেওয়া'।

৮' ম' মাপ—কঠিন জিনিষ।

৮' ম' = ১ ব'ন'ব'	৮' সিকি'ত—১ তোলা
ব'ন'ব' ১ পু'চি	৮' সিকি'ত ১ কী'চা
৮' ডি' ১ ব'ক	৮' ব'জি'য় ১ } ১ চটাক
ব'কে - ১ ম'লি	৮' শ'শ'ব' }
ম'লি ১ দোন	৮' চটাক ১ ম'লি
২ দোনে ১ বা'টি	৮' পো'য়া'ম—১ সে'ব=
৮ বা'টি = ১ আ'লি	৮' হ'ফে ১১২ তোলা।
৮' ডি' ১ ম'লি	সে'ব ১ প'শ'বি
১০ বি'শি'তে কা'ল	৮' বি'বা } ১ ৭
৮' ডি' ১ ম'লি	৮' সে'ব }

বা'ঙ্গলা'য়ে' ৮'টি বা'টি চি'ন' ম'দ' ৮' ম'লি'ব'ব' মাপ করা হয়
৮' ম' প'ক' ক'বি'ব'ব'ব' পূ'র্বে সে'ট' পা'শ'টিকে ওজন করিয়া লইয়া
প'ব' হ'য়া'ত ঢালিয়া ওজন করিয়া সে' মাপ রা'। হয়। এক'র'ণ
এ'ব'র পা'য়া ও' সে'। ব' পা'য়া' এক' হয়।

৮' বা'জী ওজন।

কঠিন জিনিষ।	তরল জিনিষ।
ড্রাম ১ আউন্স	৮' ম'লি (প্রায় ৮ কোটা)
১ আউন্স ১ পাউন্ড	৮' ড্রাম = ১ আউন্স =
(প্রায় অর্ধ সের)	৮' ড্রাম = ১ আউন্স =
১৮ পাউন্ড ১ ষ্টোন	৮' ম'লি = ১ পাইন্ট
২৮ পাউন্ড ১ কোয়ার্টার	৮' পাইন্ট = ১ গ্যালন
৮ কোয়ার্টারে ১ হাল্ফ	
২ হাল্ফে ১ টন	

এই ৭৫ দিয়া ৫৮৫ কে ভাগ দিলে ৭৮ সপ্তা পায়া যায়। অতঃপর প্রমাণ হইল যে লোহের আপেক্ষিক গুরুত্ব = ৭৮। উহা হইতে এই বুঝিতে হবে যে যে আয়তনের লোহের বসরাটি ৮৭ বর্গ সেন্টিমিটার আয়তনের জলকে সঞ্জন করিলে মাত্র ৫ তাহা'র তুলনায় লোহের চকরাটি ৭৮ গুণ বেশী।

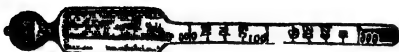
কঠিন জিনিষের বেলায় কোন অপেক্ষিক গুরুত্ব নির্ধারণ করা যায় তখন জিনিষের বেলায় তাই করা যায়। জলের স্পেসিফিক গ্যাভিটি ১ বর্গ। লইয়া সেক্ষেত্রে অপর কোন কোন জিনিষের আপেক্ষিক গুরুত্ব নির্ণয় করা যায়।

আমরা দৃষ্টান্ত স্বরূপে এখানে কয়েকটি দিচ্ছি।

নিম্নলিখিত তালিকা

বর্ণ	১		
সীসা	১১.৫	হা	১
রূপা	১০.৪৭	সমুদ্রের পান	১.২
তাম্র	৭	পান	১.১
অ্যালুমিনিয়াম	২.৮		
কাচ	২		
লবণ	২		

তবল দ্রব্যের স্বাভাবিক অবস্থা (তাহার তাহাব সাধারণ আপেক্ষিক গুরুত্ব) পরীক্ষা করিবার জন্য তাহা কিনিতে পাওয়া যায়। দুই গাটী কিনা (অর্থাৎ দুইদেব আপেক্ষিক গুরুত্ব ঠিক আছে কিনা) তাহা পরীক্ষা করিবার যে কাচের যন্ত্র আছে তাহাকে ল্যাক্টো মিটার



হাইড্রোমিটার (তবল পদার্থের আপেক্ষিক গুরুত্ব নির্ধারণক। চিত্র—৭)

বলে। প্রত্যেকের স্বাভাবিক অবস্থা পরীক্ষা করিবার জন্য যে যন্ত্র আছে তাহাকে ইউরিন মিটার বলে। দুই যে যন্ত্র স্বাভাবিক ঘন, যদি তাহা হইতে মাত্রা তুলিয়া

লক্ষ্য রাখা হবে তবে তবল কমিয়া যায় কিন্তু যদি তাহা তোলার সঙ্গে সঙ্গে উঠে জল মিশান যায় ও পালো বাতির শুভা বাতাস বা চিনি সহজি প্রভৃতি মিশান তাহা হইলে ঘন সমান হইবে। খাঁটি দুধে জল মিশ্রণের দ্বারা মিটারে মিটারে সাফায়ে তাহা ধবা পড়ে। ল্যাক্টোমিটারের পায়ে দাগই এটি হু ধর

চাপ।

যদি তাহা বোঝানো কাচের গুব উপবে উঠা যায় বে তাহা হইবে এক দিবস পড়ে এবং জল। বাতাস — হয়। বাণ অর্থাৎ তাহা খানে থাকি দাপেক্ষা উন্নত হইবে বা অত্যন্ত বিচার (পাউল)।

যদি তাহা তাহা হইবে বোঝা যায় তবে মনে হয় যে তাহা কাচের টিচারি বোঝাছে তাহা উপবে আ অল্প বোঝা চাপিয়াছে। তাহা বাবণ আমবা যে সমস্তো বাস করি তাহা হইতে ৭৩ নিচে যাইবে সেখানে তত বেশী হইয়া চাপ।

যদি তাহা তাহা হইবে ভিত্তবে ডুব দেওয়া যায় মনে হয় বুঝতে হবে যে তাহা চাপিয়া বোঝা আছে।

যদি তাহা তাহা হইবে জল ত্রি করিয়া হু। একখানা চাপোড তাহা হইবে গেলাসটিকে উপডিয়া ধরা যায় তবে তাহা বড় ও জল—কিছুই পড়ে না। মজ্জবসন

জলের গেলাসেব উপবেব বা পর্শের বায়ু উহার ভিত্তবেব জলের উপবে চাপ দিতে পাবে না বশিরা গ্যাসেব মুখেব কাগজটিকে নিচেব বায়ুর চাপ ঠেলিয়া রাখে পড়িতে দেয় না। চিত্র—৮



দিবাব ডাক্তারি সুরুত্ব অ্যাম্পুলের শিশি উঠাইলেও এককোটা জল পড়ে ন—কিন্তু কাং করিলেই পড়ে।

যতক্ষণ পর্যন্ত উপরের আব্রুশটি
নগটির মুখ ক বন্ধ রাখে (অর্থাৎ
নগহ কলের উপরিস্থ বায়ুকে
সংযত রাখা থাকে) ততক্ষণ এই
চাপে জল পড়ে না কারণ উপরের
বায়ু চাপের ক্রিয়া নাই অথচ
নিম্নের বায়ু চাপের ক্রিয়া আছে—
কোনো নিম্নের বায়ু চাপ নলস্থ
জলকে ঠেলিয়া বাথে—পড়িতে
দেয় না। চিত্র—২



এই সকল গুণি হইতে কি বোঝা গেল? বোঝা
গেল যে হাওয়া চাবিকি হইতে আমাদের উপরে চাপ
দিতেছে।

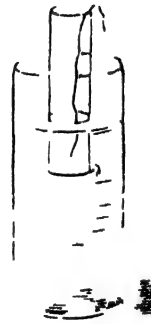
হাওয়া যে উপর দিক হইতে চাপ দেয় তাহা
প্রমাণ যত্নে মাতার নীচায় রাখা তত কালে তালা
ধবে গাঢ় রি গোঁব হয়।—ঠিক বোঝা কলে নাগিলে
যেমন বোধ হয় সেই বস্তু বোধ হয়।

উপরের দিকে উঠিলে হাওয়া লাগে ও নাক দিয়া
রক্ত পড়ে তাহা কাবণ বায়ুর নিচের দিক হইতে
উপরের দিকে চাপেব হ্রাস। হতের উপরে চুষিলে
যে যন্ত্রগতা লাগ হয় তাহার যানে কি? যে বায়ুর
চাপ চাবিকি ঘটা হাতের উপরে বহিয়া ছ চুষিয়া সেই
চাপ কমাইলে বিগলিতে বোঝা বন্ধ আনে। আমরা
যখন মাটি তথাকি তখন বায়ুর উপর দিকে চাপ (ঠেল)
আমাদের নাকের ও সমস্ত শিবাগুলিকে ঠেলিয়া বা
চাপিয়া রাখে। উপরে উঠিলে ততটা বায়ু চাপ কমিয়া
যায়—চুষিলে যাহ হয় তাহাই হয়—বাসেই নাক দিয়া
রক্ত পড়ে। এই জন্তই জলভরা গ্লাসের মুখের পীচবোড
ও অ্যাম্পুলের ভিতরেব জল পড়ে না যদি ঠিক উপর
করিয়া (অর্থাৎ এটুও কাৎ না করিয়া) উহাদিগকে
ধরা হয়।

বায়ুর উপর দিকে ঠেল বা চাপ নীচে দিকের চাপ
বা ভার বুঝিবার। এক্ষণে পার্থক্যিক বায়ুর যে চাপ
আছে তাহা বুঝান সহজ। একটা মুখ বন্ধ পাঞ্জ

কোনও গ্লাস পুঝিয়া পণ্ডা নাড়িতে যে এটি ফাটে
না—কেন না তাহা ভিতরের গ্যাসের যে চাপ তাহা
সেই গ্লাসটির চতুর্দিকস্থ বায়ু চাপের চেয়ে কম বা
সমান। কিন্তু এ উক্ত পাণ্ডিতে উভা দেওয়া যায়
তাহা ফলে নব্য গ্যাসটা বাড়িয়া সেই গ্লাসটিকে
ফাটাইয়া দিতে পারবে। অর্থাৎ যে মুক্ত পুঝিয়া গ্যাসটির
চাপ তাহা বায়ুর চাপের চেয়ে বেশী হইলে
সেই মুক্ত পুঝিয়া ফাটাইয়া যায়।

যদি আমরা এক মিনিট চাপের কথা
বিস্তারিত ভাবে বলি তাহা হইবে—
যদি আমরা এক মিনিট চাপের কথা



এই চাবিকি চাপ
দেয় তাহা হাওয়া
চাপের দিকে চাপ দিবার
ক্ষমতা তাহা ফলে চাবিকি
চাপের চেয়ে বেশী
হইবে—১

তাহা হাওয়া চাপের দিকে
দাগ বারি দেয়।

তাহা ভিতরেব চাপের আধিক্যে
বিশেষভাবে প্রকাশ পায়। যে ভিতরেব নাগলে
বিশেষ ববিয়া লবণাক্ত হইলে নাগলে তাহা
ভাসিয়া উঠি কেন? কাব তাহা হইবে জল ও
উপরের দিকে চাপেব বা ঠেলের জোব ভিতরেব একটু
বেশী কবিয়া নাগিলে—তারো ডব্বেরেব তাহা পোরে
চাপ আছে তাহা সহজ অসম্ভব হয়। এই জন্ত
ডুবুরিবাৎশাক্ষণ জোব নিচে কিলে তাহা তাহা
চাপেব বষ্ট বোধ কবে। তাহা হইবে বোঝা হইবে
হাড়িয়া পাইনের মধ্যে যো লস পুঝি তাহা হইবে
হাড়িয়া টাংলার জলের মধ্যে পুঝি দেয়াছে তাহা
জানেন যে অত উচ্চতায় তাহা উদ্ভেদ হইতেছে

এই যে অত্যন্ত চুঁচু বাড়ীতেও জল পৌছাতেন। অর্থাৎ যত বেশী উঁচু তাকে জল ছাড়া যায় প্রায় তত চুঁচুত অথবা তত ভোড়ে নলের মুখ দিয়া জল বাতির চেষ্টা পড়ে। এই গোটো কথাটা শইয়া ডুস ও নাড়ার (pulse) একটু আলোচনা করিব।

ডুস।—এ কিনিষটি আর কিছুই নয়—কেবল পেটের মধ্যে জল প্রায় কড়াইবাৎ ছোট বাট চোব ছা কল। মলদ্বার বা যোনি পথে এ দিমা মুইবাৎ ৫৭ ডুসের প্রয়োজ্য। পূর্বে দেহ বদলে এটিম সিবি। নামে একপ্রকারের ব্যবহৃত হইত। সে কালেও জল ধবিবার পান (সক্যান) পানিক (৩৩ ৪৬ ফুট লম্বা) রবারের নল আর মলদ্বারে বা যোনিতে প্রবিষ্ট করাইবার ত কাঁচকড়ার (catheter) নল বা বণাবের ব্যাখিটাব। কোন উঁচু মাঠে দেহের জলপাতিকে বসাইয়া বা টাঙাইয়া তাহার ওলাব দিকেব নলম। রবারের নলটি লাগিয়া বণাবের নলের অপবদিক



ডুস ববারের নল ও ব্যাখিটার সমস্ত।

মলদ্বারের বা যোনি পথেব জন্ত যে কাঁচকড়ার নল আছে সেটি লাগাটলেই ডুসটিকে ঠিক করিয়া খাটান হইল।

এই ডুসের জলপাত্রেবগারে লেখা ২ ও প্রভৃতি সংখ্যা বর দেই ডুসক্যান বা পাত্রে বত পাত্ৰ জল বরে তাহা পাকে। সাধাবাত তিন পাত্ৰ (২ সেব) জল একটি পূর্ণ বয়স শোকেব পেটের ভিতর তাহার মলদ্বার দিয়া প্রবিষ্ট হয়ান যায়। ডুসটিকে বস উঁচুতে টাঙান হইবে তাবৎ পাত্রেবর ভিতর জল যাইবে। পেটের ভিতর তাহে জল পড়ে কণ্ঠ বেগে সেই জলটি বাহির হয় আসবাব করা শক্ত ছাড়া তত বেশী জোরে জল প্রবিষ্ট হলে ভেবে ব্যা। অনুরূত হয়—

পূর্বে কিনিগনানব পানি সিবিজ্য নামক পিচকাবী তাসো মলদ্বারে ডা প্রবিষ্ট কবান হইত। এই পিচকারীর মাঝখানেব তয় সারা বশটিতে চাপ দিলে সঞ্চে পেটের মধ্যে জল যাইত। তাহাতে বোজিব বহু হয়। বারো আ কাল উক্ত এনিয়া পিঞ্জ একবকম উঠিয়া শিমাছে। বায়ব উপর হইতে নিচাব দিকে যে চাপ আছে সেই চাপেব ফলে ডুস দিমা মলক্যান মলদ্বার দৌত কবান হয়।

পেটের ভিতর ভাগে বাম দিকে পাকস্থলী বলিয়া যে যন্ত্রটি আছে এমরা তা কচু বাস প্রামে সেই খানেই হয়। বিষ থাকলে প্রামে যে পাত্রেই বিষটি গিয়া পড়ে। এই জন্ত বিস শা পেট ধুইবার দরকার হয় তাহাকে পাকস্থলীর ধোতি (stomach washing) বলে। এ কবিবার জন্ত মুখ দিয়া গলাব ভিতর দিয়া পেটের মধ্যে একটা গোট নল ঢালাইয়া দেওয়া হয়। ঐ নলদিয়া প্রচুব পবিমাণ সুধু জল বা ঔষধেব জল দ্বারা পাকস্থলী টিক চর্চি কবা য়। নর মধ্যে জল ঢালিতে চলিতেই তাহ পাকস্থলীর মধ্যে বয় না। এই জন্ত পাকস্থলীটাকে কচুকা জগে পূর্ণ কবিয়া লইয়া নলের মধ্যে জল থাকিতে থাকিতেই নলটিকে উপুড় করিলেই পেটের মধ্যে যত জল আছে সে সব জলই বাহির হইয়া আসে। তাহার কারণ বায়ুর অথ চাপ ঐ জলকে চষিয়া বাহির কবে কিন্তু যদি ঐ নলটি খালি

যেই সেই দাঁকাটি খাটানোর গী দিয়া আসিয়া আঙ্গুলে
গায়ে। আর সে অনিশ্চয়তা রক্তের বাক্যই হইল
নাড়ী।

(২) রক্তচাপ পরিমাপের একটি পদ্ধতি
নমনীয়তা এবং রক্তচাপের পরিমাপ। এ দুইটিই ওরফে
জিনিষের যে চাপ আছে তাই পরিমাপ।

উত্তাপ।

দাঁড়িপাশা মাংস কবাবের তৈরিতে পাবার
সাধারণ উত্তাপ ১১০ ডিগ্রি। আর একটা জিনিষের
ভিতরে তাপ কত আছে সেটা পরিমাপের জন্য পাবার
১২ ব্যাটারি বলা হয়। যখন উত্তাপ বেশি তখন তাপ
বেশি চাপ। এসকল পাবার পথে নাড়াঘাট দিক কবাব
য।

থার্মোমিটার।—এ পাবার পথে সাধারণ
উত্তাপ ১১০ ডিগ্রি। আর একটা থার্মোমিটার ও
ব্যাটারি তাই মান ১২ বটে। থার্মোমিটার অনেক
বকলের আছে। এ পাবার পথে পাবার পথে
কিছুটা। এ পাবার পথে পাবার পথে উত্তাপ
পাবার পথে পাবার পথে পাবার পথে পাবার পথে
১২০ ডিগ্রি।

জল পাবার পথে পাবার পথে ১১
ডিগ্রি দাঁড়িপাশা পাবে। ডিগ্রি ১১০ ডিগ্রি হইলে
রক্তচাপ ১১০—১২০ ১১ ১২ ইত্যাদি।
এরকম দুইটি ডিগ্রি মানে পাবার পথে পাবার পথে
দাঁড়িপাশা পাবে। পাবার পথে পাবার পথে পাবার পথে
১২ ডিগ্রি পাবে।

১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২

এ পাবার পথে পাবার পথে ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২
ভিতর → চিত্র দেখা পাবে। বিলাতের লোকের
দেশের স্বাভাবিক উত্তাপ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২
ভিতরটি পাবে। কিন্তু আমাদের দেশের লোকের
স্বাভাবিক দৈনিক উত্তাপ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২
বিলাতের লোকের গায়ে পাবে ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২

লোকের কি উত্তাপে কি বুঝার তাই নিচে লিখিয়া
দিলাম —

১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২

১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২

১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২

১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২

১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২ ১২
রেকসিয়া)

সাধারণ লোকের থার্মোমিটারটিকে বগলে লাগায়।
কিন্তু বগলের চেয়ে মুখ জীবের নীচে অথবা মল
দ্বারের ভিতরে পুরিয়া জল দেখাই সবচেয়ে ভাল। কারণ
কলেরার মত অবস্থায় বোগীর বগলে যখন থার্মো
মিটারের পাব ১২ দেখায় তখন সেই মুহুর্তে মলদ্বারে
থার্মোমিটার দলে ১২ দেখায়। মোটামুটি ভাবে
বলিতে গেলে বগলের চেয়ে মুখে ও মলদ্বারে অত্যন্ত
একডিম্বি বেশী উঠে।

আমি মিনিট এক মিনিট দুই মিনিট ও পাঁচ মিনিট
৩য়লা নানা বকলের থার্মোমিটার পাবার পথে। কিন্তু
নিতান্ত কচি ছেলে বা ছোটবট কবিত্তেছে এমন বোগী
ব্যতীত সকলেই বেশী অত্যন্ত পাঁচ মিনিট ধরিয়া
থার্মোমিটারটিকে বা ১২ উচিত। যদি ১২ মনে কবেন
এ বেশী ধরিয়া থার্মোমিটারটিকে রাখিলে বেশী
উত্তাপ উঠিব—তবে তাহা ভুল ধারণা। কাচের মধ্যে
পাবার পথে পাবার পথে উঠিলে উত্তাপ যাহা উঠিব
তাগা পূর্ণা পাবেই—তাহা পাবে যত বেশীকণই থার্মো
মিটারটিকে বা ১২ যাইক না কেন আর উত্তাপ
উঠিব না।

নাড়ীর কণা বলি পাবে সময়ে এই কথা আসিলেও
এই প্রসঙ্গে নাড়ী ও জরর সম্বন্ধে কথা বলিব। যদি
বন্ধে যে নাড়ী পাওয়া যায় তাহা
স্বাস্থ্যবীরে নাড়ী এক মিনিটে ১ বার স্পন্দিত হয়।

১২ জরর ৮

১ ২

১ ১ ১

১ ২ জ্বরে এক মি. টে ১১ বার স্পন্দিত হয়।

১ ১২

১ ৪ ১০

১ ৫ ১৭

টাইমথের্ড অব নার্ভী অস্থপাতে বাঁড়েনা—বব অস্থ
চলে।

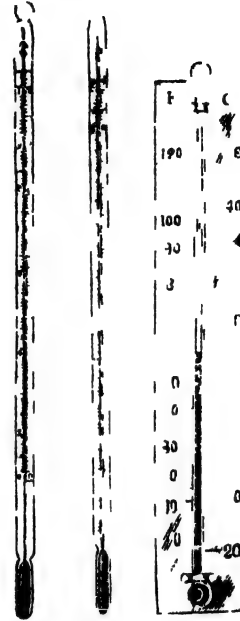
এদেশে যত থার্মোমিটার ব্যৱহৃত হয় তাহা
ফারেনহাইট নামক লোকের মাপের অনুযায়ী দাগ করা।
বিলাতে সেণ্টিগ্রেড নামক অপব মাপের থার্মোমিটার
ব্যবহৃত হয়।

সেণ্টিগ্রেডমতে ডিগ্রিতে ৯৭ ভিন্নতা বব হয়।

ফারেনহাইটের ৩২

সেণ্টি গ্রেডের ১ জল স্ফুটিতে থাকে

ফারেন হাইটেব ২১২



তি টি তা মান বস।
তথ্যে, বড়টির ডানদিকে
সেণ্টিগ্রেড স্কেল ও বাম
দিকে ফারেনহাইট মতে
তাপের হার দেখান
হইয়াছে।

চিত্র—১১

জন্ম-রহস্য

(পূর্ব একাংশের পর্ব)

গর্ভাণীর গুণাবলি।

অনেকে স্বীকার করি গর্ভাবস্থাকে দায়ে
ব্যায়বাস বশিষ্টা বিবেচনা করেন। অনেকের মনে
এইরূপ ধারণা বদ্ধমূল হইয়াছে যে গর্ভাণী গর্ভে
বৎসের দ মাস রোগ ভোগ এর বলিয়া হাদিগকে
বারমাস রোগ ভোগ করিতে হয় না—কিন্তু এই
ধারণার ফলে অনেক নারী নানা প্রকার দীর্ঘরোগে
আক্রান্ত হইয়া ক্লেশভোগ করি থাকে। অনেক
রমণী গর্ভাবস্থার আত্মীয় স্বজনদের এরোচনার অথবা
নিজ বিবেচনার দ্বারা গর্ভাণীকে যৌন মনে করিয়া
নিজ অবস্থা সন্ধে সঙ্গী অত্যন্ত চিন্তা করেন এমন কি
অ্যুহার বিহারের সাধারণ ব্যবস্থার পর্যন্ত পরিবর্তন

করিয়া থাকেন কিন্তু এক্ষণে আচরণ কোন মতেই
প্রাণনীয় নহে। সুতরাং সৎ নারী গর্ভাবস্থার
প্রাণনীয় নিয়ম গুলি প্রাপ্য পালিত হইতেছে কি না
ব স্বাস্থ্য ক্ষয় বিধিত ব্যবস্থার অনুসরণ করা
হইতেছে কি না তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিয়া চলিলেই যথেষ্ট।
এ সব কার্য স্বাস্থ্য শরীর রক্ষার পরিপন্থী,
গর্ভাবস্থায় সে সমুদায় কার্য করা কখনই সম্ভব নহে
কাবণ তদ্বারা গর্ভাণী ও গর্ভ শিশু উভয়েরই
স্বাস্থ্যহানির সম্ভাবনা। সুস্থ অবস্থার মহিলাদিগকে
শরীর ও স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য যে সকল নিয়ম পালন
করিতে হয় গর্ভাবস্থায় রমণীদিগের বিশেষ যত্নসহকারে
সেই সকল নিয়ম পালন করা উচিত। স্বীলোক
গর্ভবতী হইলে তাঁরা স্বাস্থ্য নীতি লঙ্ঘনের অধিকার

লাভ করে না এ কথা বিশেষভাবে মনে রাখা উচিত। গর্ভাবস্থায় গর্ভিণীদিগের পর্যাপ্ত পরিমাণে লবুপাক ও পুষ্টিকর খাদ্য ভোজন করাই সঙ্গত ও চমৎকার দ্রব্য আহ্বার করা কখনই উচিত নহে। কিং আত্মা স্বল্পে অভ্যস্ত কড়াকড়ি এবং বাড়াবাড়িও ভ্রমজনক। গর্ভাবস্থায় প্রচুর পরিমাণে তৃষ্ণা মূলের সর্ব প্রভৃতি তরল পদার্থ পান করা যাঁহাতে পারে কারণ তদ্বারা বৃক (Kidney) ও মূত্রাশয় (Bladder) ক্রিয়া অনেকটা অগ্রগত হয়। কিং তা কিং এবং অস্ত্রাঙ্ক উদ্ভাবক পানীয় অধিকমাত্রায় পান করা উচিত নহে।

যাঁহাতে চর্ম ও রক্তের ক্রিয়া স্বাভাবিকভাবে সম্পন্ন এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় গর্ভাবস্থায় ৩৭প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক। গর্ভিণীদিগকে এই সকল বিষয়ের প্রয়োজনীয়তা বিশেষভাবে বুঝাইয়া দেওয়া উচিত। গর্ভিণীর কোষ্ঠবদ্ধ হইলে মলমূত্রের জ্বালায় যত্ন বেচক দ্রব্য সেবন ও শিলে বাটা কিসমিস মিশ্রিত তৃষ্ণা তৃষ্ণা পানন দ্বারা কোষ্ঠ পরিষ্কার করা আবশ্যিক। রক্তের (Kidney) ক্রিয়া যদি মধ্যমভাবে সম্পন্ন না হয় পানীয় দ্রব্যের পরিমাণ বৃদ্ধি আবশ্যিক। তরল জল বা মৃদু মিশ্রিত জলই এইরূপ ক্ষেত্রে আশু মলদায়ক। বোরাভাস্ব পরিষ্কার এবং শোমকপসমূহ মুক্ত রাখিবার জন্য নির্দিষ্ট নিয়মে স্নান করা আবশ্যিক। গর্ভাবস্থায় সাধারণভাবে স্নান বন্ধ করা কোন মতেই মুক্তিদায়ক নহে। প্রত্যহ প্রাতঃকালে এবং ব্যস্তিতে পরিষ্কার গরম জলে জননেদ্রিয় ধুইয়া পরিষ্কার করা উচিত। গর্ভাবস্থায় গোনি হইতে প্রদরজাত শ্রাব আবহু হইলে প্রত্যহ বিষদোষ নাশক ঔষধ (Boracic Acid Powder অথবা Sod. Citra) মিশ্রিত জলের পিচকাবী দ্বারা জননেদ্রিযের অভ্যন্তরভাগ পরিষ্কার করা উচিত।

গর্ভিণীর উদরে কোনরূপ চাপ যাঁহাতে না লাগে ৩৭প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া তাঁহাব পরিধেয় বস্ত্র ও পরিচ্ছদ প্রভৃতি ব্যবহারের ব্যবস্থা করিতে হয়। যদি গর্ভিণীর উদর ফুলিতে থাকে তাঁহা হইলে (abdominal belt)

বা উদর বন্ধনী (বড় ডাকারপানার পাওরা ব্যান্ড) ব্যবহার করান আবশ্যিক। এই বন্ধনী ব্যবহারের ব্যবস্থা একরূপ সন্দেহ যে বন্ধনীটি নিম্নদিক হইতেই উদরটিকে আশ্রয় দান কবে।

গর্ভাবস্থায় সর্বাঙ্গকার বস্ত্রের ব্যায়াম স্থানোচ্চদের ন্যস্তে নিষিদ্ধ। তবে গর্ভিণী যাঁহাতে নিয়মিতরূপে গৃহস্থালী কার্য্য কবে তদ্বিষয়ে তাঁহাকে উৎসাহিত করা উচিত। তাঁহ বস্ত্রি গর্ভিণীবে অধিক আঁস সাধ্য কর্য্যেব রি দেওয়া কখনও মুক্তিসঙ্গত নহে। মুক্ত স্থানে নিয়মিতরূপে ও অধিক পরিমাণে ব্যায়াম গর্ভিণীর স্বাস্থ্যবস্থা বিষয়ে বিশেষ আবশ্যিক—এই ব্যবস্থা ভ্রমজনক স্বাস্থ্যপ্রতিবন্ধন হইতেই এই অভ্যস্ত প্রয়োজনীয় বস্ত্রি উপদ্রব হইয়াছে। কিন্তু গর্ভের যোষিগণি অবস্থায় দ্রব্য পদবস্ত্রে দৃঢ় যানে আবাহন বেগ উঠা যায় এক্ষণে বস্ত্রি বাঁধিক বা মাণিক ব্যায়াম কথায় সঙ্গত নয়।

গর্ভিণী গমন সঙ্গত কি না এ প্রশ্ন স্বভাবত উঠিতে পারে। বিষয়টি গুণতর ও প্রশিধানযোগ্য। যে সকল বস্ত্রি পুরু গভীর হইয়া সঞ্জন নহে

যাছে গর্ভাবস্থায় তাঁহা দেগেব পদ সঙ্গ কোন মতেই সঙ্গত নহে। কিন্তু যে সকল নারী তরুণ ও সবল তাঁহারা গভীরতা হইলে গভীর প্রণয়াদে তাঁহাদিগের পদ সঙ্গ নির্দিষ্ট নহে। তবে গর্ভিণীর সহিত মৈথুনে প্রবৃত্তি হইলে মৈথুনকর্ষণ অথবা বলপ্রয়োগ নিষিদ্ধ। হিন্দু পুরুষগণ সযমেব পুরুষাভী ছিলেন তাঁহারা গর্ভিণী গমন পাতক মধ্যে গণনা করিয়াছেন। যাঁহাতে গর্ভিণীর মন অভ্যস্ত উত্তেজিত ক্রুদ্ধ ও বিবাদে অবসর না হয় তাঁহাব মন সর্বাঙ্গ প্রসন্ন থাকে ৩৭প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক। জননীর মনে নানারূপ ভাবের যে তরঙ্গ উঠে গর্ভস্থ ভ্রাতৃ বা ভ্রাতৃ তাঁহাব প্রভাব যে অল্পবিস্তর প্রতিফলিত হইয়া যায় সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই। এই জন্য গর্ভাবস্থায় সর্বাঙ্গ লোকের সহিত সং ব্যবহার নির্জন্মে সাধু চিন্তা ধর্মগ্রন্থ পাঠ সচরিত্র স্বাস্থ্যবান ও অনিন্দ্যসুন্দর পুত্র কন্যা জননের

প্রবানস্থা। যে সময়ে জরায়ু মুখ খুলিয়া গাইতে থাকে ঠিক সেই সময়ের প্রারম্ভের আধরণ কোষটি টাটিতে আরম্ভ করে ও সঙ্গে সঙ্গে অল্প অল্পে এক প্রকার বোলা জলবৎ রস (Amniotic fluid) নির্গত হইতে থাকে। অনেক ক্ষেত্রেই এই হুইটিই সমসাময়িক

ঘটনা। প্রাথমিক প্রসূতি বা প্রথম পোয়াতীদিগের এই প্রথম অবস্থা উত্তীর্ণ হইতে বার হইতে চবি। ঘণ্টা পর্যন্ত সময় লাগিয়া থাকে। কিন্তু একাধিক সন্তানবতী প্রসূতিদিগের এ অবস্থা ৬য় হইতে আট ঘণ্টার মধ্যে শেষ হয়।

প্রথমাবস্থা শেষ হইবার অব্যবহিত পবেই দ্বিতীয় অবস্থার আরম্ভ এবং সন্তানের জন্মগ্রহণের সঙ্গেই উহার দ্বিতীয়াবস্থা।

এক হইতে ৬ ঘণ্টার মধ্যে এই অবস্থা অতিক্রম এবং কাবী সন্তানবতী প্রসূতিদিগের এই অবস্থা প্রায়শঃ ক্রমে দশ মিনিটের অধিক সময় লাগে না।

স্বাভাবিক ভাবে প্রথম অবস্থা অতিক্রম করিতে দিলে এই ব্যাপাবে যে বস্তু সময় লাগতে পাবে তাহা তৃতীয়াবস্থা।

স্বাভাবিক ভাবে ফুল ও চন্দ্রহাসী পড়িতে দেখা যায় না। অনেক বলিয়া থাকেন স্বাভাবিক ভাবে প্রথম পড়িতে দিলে, ঐ কার্যে এক হইতে তিন ঘণ্টা পর্যন্ত সময় লাগিতে পারে। কিন্তু এ অনুমান ঠিক নহে স্বাভাবিক উপায়ে পূর্ণনির্গম এবং অধিক সময় লাগিত পাবে। স্বাভাবিক চেষ্টায় ফুলটি জরায়ু হইতে বিকীর্ণ হয় এবং তদন্থ্য হইতে বাহির হইয়া যোনি প্রাণীর মধ্যে আসে। তখন ভলপেটের উপবিভাগে চাপ নিল ফুল নিত হয়। এইরূপ প্রচেষ্টায় ফুল পড়িতে সাধারণত বাবো হইতে পনের মিনিট সময় লাগে। কখনও কখনও আধ ঘণ্টা পরেও পড়িতে দেখা যায়। জরায়ু হইতে ফুল বাহির না হওয়া পর্যন্ত ধাত্মিকে প্রতীক্ষা করিতে হয়।

প্রসবকালে কার্য প্রণালী।

হৃতিকা গৃহটি বাহ্যতে বৃহৎ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয় এবং তদন্থ্যে অব্যাহত বায়ু ও আলোক সঞ্চারিত হইতে

পারে তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক। হৃতিকা গৃহের যে স্থানে হৃদয় কিম্বা প্রবেশ করে সেই স্থানেই গর্ভিণীর পলক স্থাপন করা কঠব্য। কেন না তাহা হইলে পূর্বাভ্যু রোদ বা আলোক পথে গৃহ মধ্যে প্রবেশ করি। গর্ভিণীর শয্যা উপর পতিত হইবে। শয্যার দক্ষিণ পার্শ্বে বহুতে প্রচুর পবিমাণে রোজ আসিয়া পড় তাহার ব্যবস্থা করা বিশেষ আবশ্যিক। গর্ভিণীর শয়নের জন্ত স্পীড্র খাট উপযোগী নহে। খাটখানি উপাঙ্গ সারো থিরা তরুণি ম'হর সতরুণি কল লোক এতি বিছানিয়া এবং বাসিন যথা স্থানে বাসিয়া যা চা কবিত্তে হবে। এতদ্বি একটি প্রকাণ্ড বা দীর্ঘ প্রচুর জল নাতিতে হইবে। হস্তাদি প্রদান বিন্দোষনা ক ঔষধ মিশ্রিত জলের সংস্থান প্রসবি অক্ষমাজ্জনাৎ হস্তা গর্গ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বস্ত্র খণ্ড সমুচ্চ ভিঙ্গানি বাসিবার হস্ত প্রসবকালে ব্যবহার্য্য হস্তাদি বাসি এবং জট চারিটি পোয়েলেনের বেসিন। অভাবপক্ষে গাটব অথবা কলাহ করা গালা আবশ্যিক। প্রসব সংক্রান্ত কাথ্যেব জন্ত ব্যবহার্য্য প্রচুর পবিমাণ জল ও গবম জল হৃতিকাগাবে রাখিতে হইবে। গর্ভিণীর অননোতিব প্রয়োজন হইতে পাবে হস্তরাং তজ্জন্ত আব্রকীয় সংজাম ও একটি প্রান্ত শয্যা পাএ (B dpan) গাটের তলে বাসিয়া দিতে হইবে। প্রয়োজন হলে জল গবম করিবার জন্ত হৃতিকা গৃহের নিকটে আশ্রয় কবিয়া রাখিতে হইবে। প্রসব কালে যে দ্রব্য ও পাত্রগুলি ব্যবহৃত হইবে সেগুলিকে পূর্বে উত্তমরূপে মাজিয়া ধুইয়া কার্কলিক সাফান বা সোডার জলে ধুইয়া রাখিতে হইবে। নবজাত শিশুর জন্ত প্রয়োজনীয় পরিচ্ছন্ন ও বস্ত্রাদি এবং গর্ভিণীর ব্যবহার্য্য বস্ত্রাদি এভতি একটা দড়িতে ঝুলাইয়া রাখিতে হইবে বর্ষা বা শীত কাল হইলে সেগুলি আশ্রয়ের নিকটে টাঙাইয়া রাখিবে তাহা হইলে সেগুলি বেশ গরম থাকিবে। প্রসবান্তে প্রসূতির বোনিয়ারের উপর জানিটারী তোয়ালে নামক এক প্রকার তোয়ালে পশর নির্মিত ছোট ছোট পলী এবং ভলপেট বাসিনার উপকরণসমূহ হাতের নিকট

গর্ভিণীর ঘনি ৩ মশারের মধাবর্তী পায়ুপথ সেবনী নামক ক্রীণ মাংস রক্ষু (I crineal Raphe) ছি ড়িয়া না যায় সে দিকে লক্ষ্য রাখিবেন। এই সময়ে গর্ভিণী নিজ বাম ভাগ চাপিয়া শয্যার উপর শুইয়া থাকিবে এবং তাহার নিতম্ব শয্যা প্রান্তর। এতক্রমে কবিত্ব বাতিবে পড়িবে। এই সময়ে তাহার পদদ্বয় উপরেব দিকে মুখিয়া ধবিয়া উত্তর পদের ন্যায় একটি বালিস দিয়া পা দুটিকে ক্রীণ করিয়া রাখিবে হইবে। এই সময়ে শাঙ্গী বি বা প্রসবকর্তা পদদ্বয়ের পার্শ্ব এবং নি শাঙ্গীর সাতশ ভাবে দাঁড়াইয়া গর্ভিণীর উদরব উপব বাম ৩ সংস্থাপন পূর্বক উদরটিকে গর্ভিণীর উপাগ্রসব ময় এমনভাবে লম্বা আসিবেন যে প্রায়োজন পারে নোব অগ্রগামী মস্তকটি অঙ্গুলি দ্বারা ধবিত্তে পাবা যাইবে। জরায়ুর আকৃশন মান গর্ভিণীকে কাতবশাস্তক পদ করিতে বলা উচিত কিন্তু এই সময়ে বা দিশে দেওয়া সজ্ঞত নহে। এইরূপ কবাত্তে জবাব অকৃশন প্তি যদি হ্রাস পায় এবং নোব যতক বাতির তা হই পড়ে তাহা হইলেই ভাল। কিন্তু আকৃশন যদি প্রবল হইয়া শিশুর মাথা বাতির কবিত্বা দেলে তবে সে অবস্থায় মস্তকটি যাহাতে সুবিধামত বাতির হইতে পাবে তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিয়া কাজ করা তি। নাত্তা বা তৎস্থানীয় চিকিৎসক আব কিছুই কবিত্তে পারবেন। কারণ এই অবস্থায় নোব মস্তক ভিতবে ঠেলিয়া দেওয়া স্পনাম। সিদ্ধ নহে। এই সময়ে বাম হস্তেব অঙ্গুলিসমূহেব দ্বারা ক্রণব মস্তক ধবিয়া বাতিবে আনিবাব চেষ্টা করিতে হয় এবং মাথাটি যাহাতে সহজে নাড়াচাড়া করিতে পাবা যায় এমন অবস্থায় সেটিকে বাধিত হয়। যতক্ষণ না মাথাব পৃষ্ঠদেশ বা গ্রীবব উপবিস্থিত প্রদেশ বাহিব হইয়া আসে ততক্ষণ এইরূপ সতর্কতা সহকারে ক্রণ মস্তক আকর্ষণ কবিত্তে হয়। এই সময়ে দক্ষিণ হস্তেব অঙ্গুলির সাহায্যে ক্রণমস্তকে চাপ দিলে মাথাটি দীর্ঘ হইয়া পড়ে এবং সঙ্গে সঙ্গে ক্রণব মস্তক বাহির হইয়া আসে।

যদি ধাত্তীবা পূর্বোক্ত উপায়ে জরায়ুর আকৃশনেব

বা প্রসব বেদনাব বেগ হ্রাস করিতে পারেন তাহা হইলে বেদনা পামিবায়াত্র গর্ভিণীর শুধু দেহের পচাঙ্গ পূর্বোক্ত উপায়ে চাপ দেওয়া ধাত্তীদিগের বর্তব্য। চাপটি যাহাতে কার্য্যকরী হয় ততক্ষণ ক্রণ মস্তক অনেক পরিমাণে নিয়ে বু কিয়া পড়া আবশ্যক কেনা যাই। নীচেব দিকে বু কিবার পূর্বে চাপ দিলে ন। পুনর্বার জবায়ু মধ্যে প্রবেশ কবিত্তে পারে।

চাপ প্রয়োগ কবা সম্বন্ধে যদি ক্রণমস্তক অনেকটা নীচেব দিকে বু কিয়া না পড়ে তাহা হইলে ধাত্তীকে নক্সাব ব্য। না উঠা পর্যন্ত প্রতীক্ষা করিতে হইবে তখন পাব ব্য। উঠিলে আবাব প্রসব কবাইবার চেষ্টা করিতে হইবে। যদি নোব মস্তক পর্যাপ্ত পরিমাণে বিয়ায়ি য়। বু কিয়া পড়ে কিন্তু প্রসব কাথ্যে বাধা হইতে থাকে তাহা হইলে গর্ভিণী ক তখন অন্ন অন্ন বো দিতে বলিতে হয়। ঐরূপ ক্ষেত্রে গর্ভিণী অন্ন অন্ন বো দিলেই নোব মাথা বাহিব হইয়া আসে।

নোব মাথা বাহিব হইলেই উহাব নাড়ী গলাব জড়াইয়া আছে কিনা পবাক্ষা কবিত্তা দেখা ধাত্তীবা প্রসবকাবকব প্রথম কর্তব্য। এ বিষয়ে পবীক্ষার্থ যোনি মধ্যে দুইটি অঙ্গুলি প্রবে। করাইয়া দিয়া ক্রণের গলাটি ঠিক কবিত্তা লইয়া উহাব চারিদিক অঙ্গুলির দ্বারা স্পর্শ কবিলেই গলায় নাড়ী জড়ান আছে কিনা বুঝিতে পাবা যায়। নাড়ী সস্তানব গলায় জড়ান থাকিলে বোন কোশলে নাড়ীর পাক খুলিয়া দিতে হয় নচে নাড়াটা হয়ত এমন ছোট থাকে যে প্রসব হওয়াই অসম্ভব হইয়া পড়ে। সাধারণত নাড়ীব একটা পাব নীচেব দিকে টানিয়া আনিয়া মাথার উপব দিয়া সবাইয়া বা গলাইয়া দিয়া পাক খুলিয়া দেওয়া হয়। যদি ক্রণব গলায় নাড়ী জড়ান না থাকে কিংবা জড়ান নাড়ীব পাক খুলিয়া দেওয়ার পর স্পষ্ট বুঝা যায় যে, নাড়ীব স্পন্দন বেশ চলিতেছে তাহা হইলে ক্রণে প্রসব করার জন্য তাড়াতাড়ি করা উচিত নহে। ক্রণের মাথা বাহির হইবার প্রায় আশ মিনিট পরে আর এক বার জরায়ুর সঙ্কোচনের কলে বাধ্য উঠে। সঙ্গে সঙ্গে

শিঙের স্বকৃষ্ণ দুইটি বাহির হইয়া পড়ে। যে সময় স্বকৃষ্ণ দুইটি নামিয়া আসিতে থাকে তখন মস্তকটি দুই উবর সম্মুখের দিকে তুলিয়া ধরিতে হয়। তাহাতে স্বকৃষ্ণ পশ্চাভাগ স্লামাধা পীঠিকার (Ierineum) উপর আসিয়া পড়ে। তাহার পব মাথাটি একটু পশ্চাভেব দিকে সরাইয়া স্বকৃষ্ণের সম্মুখভাগ পশ্চাৎ হইতে বাহিরে আনিতে হয়। এ কোণে দুইটি স্বকৃষ্ণ বাহির হইলে মস্তক ও স্বকৃষ্ণ সম্মুখের দিকে আকর্ষণ করিলে নগর সমস্ত শরীর বাহির হইয়া আইসে। তখন নব প্রসূত সন্তান স্বকৃষ্ণ সবে কাঁদিয়া সকলের নিকট আপনাব আগমন বাস্তা ঘোষণা করে। নতুন খোঁকাঁকে মায়েব বিপবীত দিকে মুখ করায়া ডান কাত্তে শোয়াইতে হয় এবং গাত্তে নাড়ীতে

টান না লাগে সেদিকে দৃষ্টি রাখিতে হয়। নাড়ীর স্পন্দন ক্রিয়া বন্ধ হইলে জাতকেব উদয়ের দুই ইঞ্চি উপবে সেটিকে হুতা দিয়া উত্তমরূপে বাধিতে হয় এবং ঐ নেব একটু উপবে নাড়ী একখানি স্থতীক কাঁচি দিয়া কাটিয়া ফেলিতে হয়। ইহাকেই চলিত কথায় না কাটা বলে। তাব অল্প আন্তে হুতা বাধিবার কোন প্রয়োজন হয় না — কবল কাটিবার সময় (চিত্র প্রদর্শিত গত) ১ টি আলাদা দিয়া একটু টিপিয়া ধরিলেই হইল। বিচার্যাবে বা কৈ যেন—নাট্যে চাঁচ ভোতা ছুরী প্রভি অল্প যেন নিষ নাড়ী কাটার জন্ত ব্যবহৃত না হয়। ইহা দ্বারা শাচি ব্যবহার করাই উচিত এবং উহা যেন পূর্বাঙ্গে গবয় জন্মে ১। ২। ৩। ৪। ৫। ৬। ৭। ৮। ৯। ১০। ১১। ১২। ১৩। ১৪। ১৫। ১৬। ১৭। ১৮। ১৯। ২০। ২১। ২২। ২৩। ২৪। ২৫। ২৬। ২৭। ২৮। ২৯। ৩০। ৩১। ৩২। ৩৩। ৩৪। ৩৫। ৩৬। ৩৭। ৩৮। ৩৯। ৪০। ৪১। ৪২। ৪৩। ৪৪। ৪৫। ৪৬। ৪৭। ৪৮। ৪৯। ৫০। ৫১। ৫২। ৫৩। ৫৪। ৫৫। ৫৬। ৫৭। ৫৮। ৫৯। ৬০। ৬১। ৬২। ৬৩। ৬৪। ৬৫। ৬৬। ৬৭। ৬৮। ৬৯। ৭০। ৭১। ৭২। ৭৩। ৭৪। ৭৫। ৭৬। ৭৭। ৭৮। ৭৯। ৮০। ৮১। ৮২। ৮৩। ৮৪। ৮৫। ৮৬। ৮৭। ৮৮। ৮৯। ৯০। ৯১। ৯২। ৯৩। ৯৪। ৯৫। ৯৬। ৯৭। ৯৮। ৯৯। ১০০।



[শিশু নাড়ী ক্রিয়া কালে হয়।]

যাহা হউক এই সময় নাড়ীর উপরে ও ক্ষতস্থানে বোয়ীসিক এসিড পাউডার ছড়াইয়া উদরের উপর দিয়া ব্যাণ্ডেজ বাঁধিয়া খোঁকাঁকে একখানি কাঁথা বা কবলে জড়াইয়া তাহার শয্যায় রাখিতে হয়। ছেলে হইবার পর প্রসূতিকে আর কাত্ত করিয়া না রাখিয়া তাহাকে চিত্ত করিয়া শোয়াইতে হয়। এই সময়ে খাদ্যীয় সহচরী বা ডাক্তারের অহুতর প্রসূতির জরায়ু প্রান্তভাগে হস্তস্থাপন করে। তৃতীয় অবস্থায় শেষ অর্থাৎ স্থল পড়া

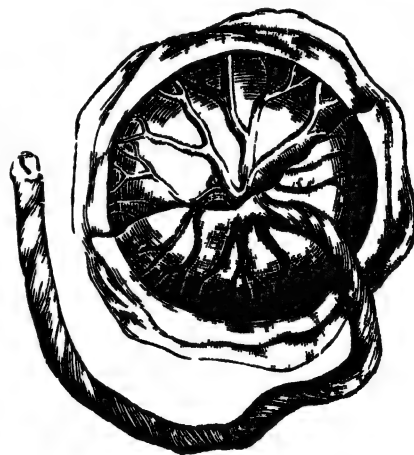
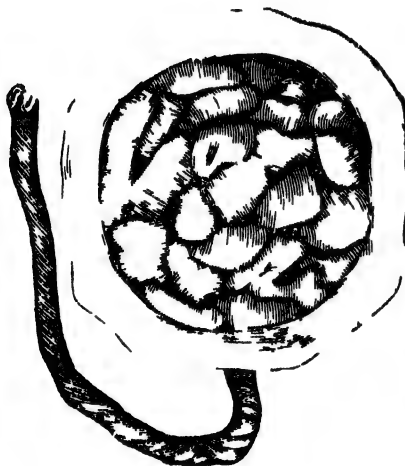
পর্যন্ত তাহাকে ঐ ভাবে জরায়ুর উপর হাত রাখিয়া উহার আকৃকন প্রসাব। লক্ষ্য করিতে হয় জরায়ু প্রান্ত বর্ষণ পূর্বক উহার আকৃকন ক্রিয়া বন্ধ করিতে এবং জরায়ুমধ্যে যাতাতে ঘনীভূত রক্ত সঞ্চিত হইতে না পারে তাহাব ব্যবস্থা করিতে হয়। যে সকল গর্ভবীর সন্তান প্রসূত হওয়ার পর অতি মৃদুভাবে জরায়ু সঙ্কচিত হইতে থাকে অথবা যাহাদিগের জরায়ুর আকৃকন ক্রিয়া একেবারেই বন্ধ হয় তাহাদিগের জরায়ুগুহার রক্ত

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ହେବାବ ସମ୍ଭାବନା ଧାତକ । ସୁତରାଂ ଏ ବିଷୟେ
 ବିଶେଷ ସାବଧାନ ଚକ୍ଷୁରେ ଚଳ । ଯାହାର ସଫଳତା ନିର୍ଭୀକ
 ଜରାଏ ପ୍ରାୟେ । ବାସିରା ଉତ୍ତର ଉଦୟାସ୍ୟା ପ୍ରୟୋଗ
 ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ଯେ । ବା ଉଦୟାସ୍ୟା ଥିଲେ ବୁଝା
 ସାର ଫୁଲ ଟି ଡିଫିନା ଶିକ୍ଷା ଛା । ଥିକ ନାହିଁ ନୌଚେ
 ଜରାଏ ଉଦୟାସ୍ୟା ଫିନାସ୍ୟା ଥିଲେ ନାଶି ଯାଆନ୍ତି
 ଧାରଣା ଯେନାସ୍ୟା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ପ୍ରାୟେ
 ଚକ୍ଷୁ ବାସିରା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା
 ଅବା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା
 ନିର୍ଭୀକ ଚକ୍ଷୁ ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା
 ଏ ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା
 ଏ କୋଟି କୋଟି ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା
 ବିଷୟ ହେ । ଏ ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା
 ପଡ଼େ । ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା
 ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା
 ପରୀକ୍ଷାବଦ୍ଧ ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା
 କୋଟି ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା
 ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା ଧାରଣା

কর্তব্য। গর্ভাণীর জননেন্দ্রিয়াদি প্রক্ষালন জন্ত অপেক্ষা
কৃত মল্লবীৰ্য্য লাইসল্ সলিউশান ব্যবহার করাই খুব
ভাল। অঙ্গপ্রক্ষালনের পর জননেন্দ্রিয়ার উপর
তোয়াশে বা পশমিনা গদী রাখিয়া বকুনী দিয়া বেশ
বরিয়া বাধিয়া দিতে হয়। তোয়াশে প্রভৃতি ঔষধে
ভিজা াকে স্নাতবাৎ ব্যবহার করিবার সময় উত্তমরূপে
সিঁড়াইয়া লইতে হয়। তোয়াশে—পচাতে নিতম্বে
উপরিভাগ পর্য্যন্ত এবং সম্মুখে উনবের উপর পর্য্যন্ত
ঢানিয়া দিতে হয়। ইহাৰ পৰ বকুনী দ্বারা বাধন দিতে
হয়। স্তনযু। পর নিম্নদে। হইতে উবদ্বয়েৰ প্রায় অন্ধেক
পর্য্যন্ত বাধন দিতে হয়। বকুনীৰ চাপ একপু ভাবে রাখিতে
হয় যে জবাটি তদ্বারা নিম্নগামী হইবা (pelvis)
কুক্ষিগত থাকে। এই কাজটি শেষ হইলে প্রসব সংক্রান্ত
কতাবা শেষ হব এবং প্রসূতিও শান্তি লাভ কবে।

সূত্রক-কাল ।

গণনাৰণ ও সন্তান প্ৰসঙ্গৰ পৰা এন্ডি যে সময়ে
বীৰে ধীৰ মুহু ও সৰণ হইতে থাকে তাহা ক



१. क्षेत्र की व्यवस्था ।। एक शाला १ नदि १ क ।।

সুখ ভিবাণ ১০ পানি বা অনেন্দিয় এব
উদেবে বজ্ঞ এ যা মাং পৱিথাব কবা এব
এব মলাদি ক্ত বস্ত গুসমুগ সাইয়া ফোশা সকাগ্রে

[যানের উপর দিক বাহা সন্ধানের দিকে কিরান ও যাহার দ্বিধ
ক' ময়র সহিত নীড়ী যত থাকে ।]

সাধারণত মৃতক কাল বলে। তবে হৃদযন্ত্রাঘাতের কারণে মৃত্যুবরণকারী ব্যক্তিরা কাল বলতে মৃত্যুর কারণকে বুঝিয়ে দেন। এজন্যে মৃত্যুর কারণ নির্ধারণের ক্ষেত্রে মৃত্যুর কারণ হিসেবে মৃত্যুর কারণকে বর্ণনা করা হয়।

অবস্থা প্রাপ্তি পর্যন্ত সময়—অর্থাৎ প্রসবের পূর্বে দেহমাস পর্যন্ত স্বতককাল। কিন্তু বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে স্বতককাল বলা হইবে ই—অর্থাৎ প্রসবের দশ বার দিন পবেই স্বতক কালের অবসান হয়।

শিশুর জন্ম এবং ফুপড়াব অব্যবহিত পবে প্রসূতি যেকপ াস্তি ও স্বস্তি অল্প কবে তাহা পূর্ণ গর্ভাবস্থায় রমণীবা কল্পনাও কবিত্তে পারে না। স্বস্তিকা ারে থাকিবার সময় প্রসূতি সাধাব। বিবাম স্ত্রীভাগ এবং ক্রেশের অবসানও তৃপ্তি ও স্বচ্ছন্দ্য অল্প কবে। নানা ক্রোজনক গর্ভ বস্থায় একপ স্ত্রি ও স্বচ্ছন্দ্য লাভ কোনমতেই সম্ভবপন নহে। প্রসবাস্ত্রে রক্তক্ষয় ও যন্ত্রণা ভোগ হেতু প্রসূতি পিপাসা প্রব। হইয়া থাকে। প্রসবের পূর্বে প্রসূতি ক্রমাগত প্রশ্বাসিত হইতে থাকে। প্রসবের পবে প্রায় বার ঘটা পর্য্যন্ত প্রসূতি প্রশ্বাস করি এবং ইচ্ছা প্রবল হয় এই সময়ে তাহাকে প্রশ্বাস কবিত্তে গিলে সে প্রশ্বাস কবিত্তা মৃদুস্থানী হই কবিত্তা গেলিত্তে পাবে। যে কয়দিন প্রসূতি প্রশ্বাসিত পবে সে কয়দিন স্বাভাবিক মলত্যাগেব বেগ অল্পত্বত হয় না। গানাবস্থা উদয়ের পের সমুদেব গিলিত্তা এবং উদয়েব অভ্যন্তবে বিসদ্য। চাপ বশত এইকপ বটিয়া থাকে।

প্রসবের পূর্বে জবায ব সর্বোচ বশত মাঝে মাঝে তাপেটে তীব্র বেদন অল্পত্বত হইয়া থাকে। এই বেদনা এদে। হাদলের বাথা নামে পবিচিত্ত। নূতন প্রসূতিরা এই বেদনা অল্পত্বব বাব না বিবেচনা করে। সব প্রসূতির একাধিক সম্ভান জন্মিাছে তাহাদিগেব মধ্যে অনেকেই প্রসবের পর হাদলের বাথায় কষ্টভোগ করিয়া থাকে। স্তন যুগলের পবিসব রক্তিক এবং স্তনে ছুই স্ফারকালে প্রসূতিরা স্তনমধ্যে স্থিতি বধ তুল্য স্ফীত বেদনা অল্পত্বব করিয়া থাকে। স্তন যদি ছুইয়ের চাপে অভ্যন্ত ফলিত্তা উঠে তাহা হইলে স্তনে বড় বেদনা হয়। প্রসূতিকে যখন শয্যাব উপর উঠিয়া বসিতে দেওয়া হয় তখন সে মাংসপেশীসমূহেব দুর্জলতা হেতু অভ্যন্ত অবসন্নতা অল্পত্বব কবে। প্রকৃত প্রস্তাবে তাহার শরীর যে এক দুর্জল হইয়া পড়িয়াছে

শয্যার ওইয়া থাকিবার সময় প্রসূতির সে বিষয়ে কোন ধারণাই থাকে না। কিন্তু এই দুর্জলতা অধিক দিন থাকে না অল্পকালের মধ্যেই প্রসূতি তাহার স্বাভাবিক বল উৎসাহ ও উদ্যম পুন প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

স্বতককালে প্রসূতি পূর্ণপাক বচিকর এবং পর্যাপ্ত আহার্য গ্রহণ ববা আশ্রয়। প্রথম দুই দিন স্বতককালে বসকারক তবল খান্যই প্রসূতিব উপযোগী। কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকিলে তৃতীয় দিন প্রসূতিব স্বাভাবিক পবিপাণে এই তিনবার কঠিন অথচ লঘু খাদ্য গ্রহণ সম্ভবপন পানী। প্রদান কবা যাইতে পারে।

তৃতীয় দিনেব পূর্বে দুইতে প্রসূতিব আহারেব ব্যবস্থা আরও উত্তমকপে কবিত্তে হয় এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য প্রদান কবিত্তে হয়। কিন্তু প্রসূতি যতদিন শয্যা গত থাকে ততদিন তাহাকে কিছুক্ষণ অস্তব অস্তব অল্প পরিমাণে কয়েকবার কবিয়া খাদ্য প্রদান করা বিশেষ আবশ্যিক। ভোজ্য দ্রব্যগুলি যাহাতে নানাপ্রকার হয়, সে বিষয়ে দৃষ্টিবাখা বিশেষ আবশ্যিক। শোণিত প্রাবেব বাহ্য বা পূর্ক পোড়া নিবদন পের সকল প্রসূতি অভ্যন্ত একপ হস্তা পড়ে তাহাদিগকে সর্বদা বাখিবার জন্ত পানীয় পসাবে অল্প পরিমাণে পূর্বাতন স্ত্রী দেওয়া যাইতে পারে।

মুত্রাশয়। সম্ভান প্রসবের পূর্বে ২৪ ঘটাকাল মুত্রাশয়েব উপব দৃষ্টি বাখা বিশেষ আবশ্যিক। প্রসূতি তাহাতে যোশ ঘটাব মধ্যে ২১ বার প্রশ্বাস করে, তৎপ্রতি লক্ষ্য বাখিত্তে হয়।

অলেকোষ্ঠ। প্রসবের পর দ্বিতীয় দিন সন্ধ্যা কালে অথবা তৃতীয় দিন প্রাত কালে বিরচক ঔষধ প্রদান কবা যাইতে পাবে। যদি মলত্যাগের বেগ স্বভাবত না হয় তাহা হইলে পিচকারী করিয়া মলস্থলী মধ্যে সাবান জল দেওয়া আবশ্যিক।

স্বস্ত সবল বমীয়া সম্ভান প্রসব করিবার পর তাহা দিগের বোনি নানী ও জরাযুক্ত পচন ক্রিয়া চলিত্তে

অস্ত্রপ্রতি।

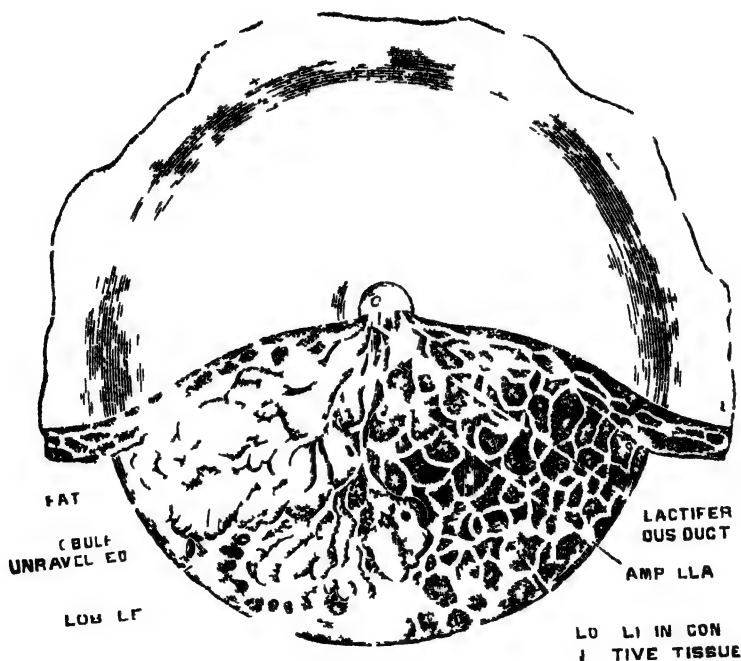
পারেনা বিনা পরাক্ষাতেও
ইহা জানিতে পারা গিয়াছে।

শস্যান্ত্র বিপ্রাশ্রম।

এবং স্তন্যকণ্ডার জলের ভার
বহীন হইয়া সম্পূর্ণ বন্ধনা

কিন্তু যে সকল বর্মীর জননেত্রিতে পবিশেষে
‘থ্যাটরিয়া বা কীটাণু দেখিতে পাওয়া যায় তাহা
মিগের যোনি মধ্যে বাহিন হইতেই কীটাণু প্রবেশ
করিয়াছে বুঝিতে হইবে। স্তন্য কীটাণু বিস।
এবং স্তন্যকণ্ডার পচন ত্রিবানার্থ শোষণীল কাপাসে
(Absorbent cotton) নির্মিত ছোট ছোট গদি বিষ
দোষ নাশক (antiseptic) ঔষধে স্কাইয়া যোনিদ্বার
সন্নিবেশিত করিতে হয় এবং ঘন ঘন ঐ গদি বদাশিয়া
দিতে হয়। যে সকল বর্মী বলিষ্ঠ এবং স্তন্য এসবের
পর তাহাদিগের যোনির অন্তর্ভুক্তি করিবার প্রয়োজন
হয় না।

হয়, ততদিন প্রত্যন্তিকে শস্যান্ত্র শুইয়া থাকিতে হইবে।
সামান্যতঃ প্রসবের পর দশ বা দ্বাদশ দিনে প্রত্যন্তির
শস্যান্ত্রাগ এরিবার উপযুক্ত অবস্থা ঘটয়া থাকে। ঐ
সময়ে বিশেষ গুরুতর কারণ ভিন্ন শস্যান্ত্র থাকিবার
প্রয়োজন হয় না। প্রসবান্তে প্রত্যন্তির বিশ্রামের পর
১।১২ ঘটা পবে দুঃ বেগী না থাকিলেও নবজাত
শিশুকে স্তন টাফিতে দেওয়া উচিত ইহাতে স্তনে দুগ্ধ
সঞ্চয় কার্যেব সুবিধা হয় জরায়ব স্বাভাবিক সঙ্কোচনে
সহায়তা করা হয় এবং সন্তানটিরও ঐ দুগ্ধগত
কণোদাম নামক রোচক দ্রব্য তাইয়া কোষ্ঠ সাফ করিবার
প্রণোদ ঘটবে। প্রসবের পব যত দিন পর্যন্ত না স্তনে



স্তনের স্বচ্ছতাগের চর্চা অপসৃত করিবার নীচের ক্ষত্র ক্ষত্র দ্বিধা খলি ও দুঃবহ নাগিকাগুলি দেখান হইছে।]

যতদিন না ক্ষতগুলি সম্পূর্ণরূপে শুকাইয়া যায় দুগ্ধ আইসে ততদিন দিবসে অন্তি সামান্য মাত্রায়
জরায়ব বন্ধাপুস সঙ্কচিত হইয়া উদর গহ্বরে প্রবেশ করে চারিবার শিশুকে স্তন্যপান করিতে দেওয়া আবশ্যক।

স্বপ্নাদান বীতি।

স্বপ্নে পরিমিত দৃষ্ট সঞ্চাব হই
বাব পব দিব্যভাগে হই বণ্টা
অন্তর এবং রাত্রিকালে চাবি
পাঁচ বণ্টা অন্তর শিশুকে স্বপ্নপান কবাইতে হয়। স্বপ্নপান
করাইবার পূর্বে ও পরে স্বপ্নেব বৃত্ত বা বৌটা গবমজ্ঞে
ধুইয়া ফেলা উচিত। স্বপ্নেববৌটার সে হুঁকু ককাইয়া অথ
বসযুক্ত হইয়া থাকে তাহাই ধুইয়া ফেলা বা জন্ত প্রথম
বারে স্বপ্নেব বৃত্তটি পক্ষালন কবা হয়। কাবণ ই বিকৃত
দ্রুত শিশুর অপকার হইতে পাবে। স্বপ্নবৃত্ত তে হুঁকু
ধুইবার জন্ত দ্বিতীয়বারে স্বপ্নবৃত্তটি পক্ষালন কবা হয় কাবণ
যাহাতে দ্রুত শাগিষা না থাকিতে পাবে সে বিষয়ে
যথাসাধ্য চেষ্টা কবাষ্ট কর্তব্য। কেননা স্বপ্নেব বৃত্তে
স লয় হুঁকু পচিয়া স্বপ্নেব হুঁকু গতিময় এবং তা
নালীতে বিষকিষা ঘটাইতে পাবে। স্বপ্ন যদি গতিময়
ক্ষতি এবং কোমল বোধ হয় তাহ হইলে এতভাগ
হবিজ বর্ণ মোম এবং আতভাগ চল পান ল উগ্রমক
মিশাইয়া এবং উহা এক গুটি টীরা মা পান স্বপ্ন
উপব লাগাইয়া দিলে উভাব প্রত্যাকাষ হয়। যদি স্বপ্নে
হুঁকু পবিষা অল্প হয় তাহাতে প্রত্যিকে পূচব পুষ্টিক
খাওয়া ও উহার মাঝে গায়ে প্রচুর পবিমাণে তল খাওয়া
দ্রুত পবিমাণ বৃদ্ধি পাবা যাইতে পাবে। তবে প্রস্তুতি
পবিপাক ক্রিষা যাহাতে পোষণ বিবাব না

ঘটে ত প্রতি দৃষ্টি রাখিবা প্রস্থতিব আহাযের ব্যবস্থা
করাই সম্ভব।

যাহাতে শিশু প্রস্থতির শারীরিক ও মানসিক ক্রান্তি
দূরীভূত হয় তজ্জন্ত তাহার প্রচুর ও প্রগাঢ় নিদ্রা
নিদ্রা।

প্রস্থতির সম্পূর্ণ অল্পকূল বেহেতু
প্রসবে পব স্বতকাবক্ষ্য কোন প্রস্থতির নিদ্রা
হইতেছে না এক্ষণ অবস্থা প্রায় দেখা যায় না। তবে
বিষয় কোন কাবণে এই অবস্থায় প্রস্থতিব নিদ্রায়
গাথা ঘটিতে পারে।

যা পূর্ণ প্রস্থতিব জবাযব মধ্যে চাপবীধা রক্ত
পাকে তাহা হই পসবেব পর দিলেব ব্যাঘ্র অভ্যস্ত
১৪ পাইয়া থাকে। স্বতবাং
সিঙ্গেশ্বর ব্যাঘ্র। জবায মধ্য হইতে সঞ্চিত রক্ত
বাহিব ববিয়া গেলো গাব প্রতীকাবের প্রধান
উপা। প্রস্থত জবাটি অল্পে অল্পে টিপিলে এবং
সঞ্চিত কবিলে ঘনীভূত বক্ত সাধাবণ নির্গত হইয়া
পায়। সে সঞ্চিত প্রস্থতি সম্মানকে স্বপ্নপান করার না
তাহাবা অভ্যস্ত তাব দিলেব ব্যাঘ্র আক্রান্ত হইলে
উহার প্রাণকাবের জন্ত ডাক্তাবেব পরামর্শ অনুসারে ঔষধ
সেবন বিধিতে পাবে।

(সমাপ্ত)

সমালোচনা।

প্রভাতী—খ্রীষ্ট ক্রিষ্টাব্দ ১৮৮৩ খ্রীষ্ট।
মূল্য বাবো আনা। আলোচ্য পুস্তকখানি গল্প পুস্তক
গীতি কাব্য। ভক্তের হৃদয়ে বিমল স্তন প্রভাতে
যে সকল চিন্তা স্বত জাগ্রত হয়—যে সকল উচ্চভাব
আসির হৃদয়াকারে ফুটিয়া উঠে প্রস্তুত নিজ জীবনেব
মধ্য দিয়া সেই অভিজ্ঞতা লাভ করিয়া তাহা যথাযথ
লিপিবদ্ধ কবিয়াছেন। ইহাব মধ্যে কোন কষ্ট বসনা
নাই—লোক মনোবল্লবকর বিনান বা ক্যাছটা নাই ইহা
revelation যের মত পবিত্র উপভোগ্য ও একটা
অপারিষদ জ্যোতি মণ্ডিত। আমাদের বড় ভালো
লাগিয়াছে।

জ্ঞান ও ধর্মোক্ত উন্নতি—খ্রীষ্ট
ক্রিষ্টাব্দ ১৮৮৩ খ্রীষ্ট। মূল্য বাবো আনা। আলোচ্য পুস্তকখানি
গীতি কাব্য। ভক্তের হৃদয়ে বিমল স্তন প্রভাতে
যে সকল চিন্তা স্বত জাগ্রত হয়—যে সকল উচ্চভাব
আসির হৃদয়াকারে ফুটিয়া উঠে প্রস্তুত নিজ জীবনেব
মধ্য দিয়া সেই অভিজ্ঞতা লাভ করিয়া তাহা যথাযথ
লিপিবদ্ধ কবিয়াছেন। ইহাব মধ্যে কোন কষ্ট বসনা
নাই—লোক মনোবল্লবকর বিনান বা ক্যাছটা নাই ইহা
revelation যের মত পবিত্র উপভোগ্য ও একটা
অপারিষদ জ্যোতি মণ্ডিত। আমাদের বড় ভালো
লাগিয়াছে।

ধর্মের মূলনীতি—বিশ্বজনীন জ্ঞান ধর্মের ক্রমোন্নতি—
কমন কবির ভগবদেচ্ছায় সাধিত হইয়া চলিয়াছে
তাহাই ১৬কাণীন বালক পোতের নিকট কথাচ্ছলে
পরিবাক্ত কবিতেন দ্বিতীয়াংশ সেগুলি একান্তে
লিপিবদ্ধ কবিয়া রাখিতেন। সেই বক্ততাগুলি
বর্তমান নাম দিয়া পুস্তকাকাবে প্রায় ৩১ বৎসর
পূর্বে প্রকাশ কবিয়াছিলেন এটি দ্বিতীয় সংস্করণ।
পুস্তকখানির সমালোচনা কি ক্রিষা—পুস্তকখানি
পড়িলে মনে হয় যেন মহাপুত্র পুনরায় বাহ্যর হইয়া
সম্মুখে বসিয়া উপদেশ দিতেছেন। জ্ঞান ও ধর্মোক্ত্যের
প্রত্যেকটি বিষয় এমন নিখুঁত সুস্থল সৌন্দর্যের
সহিত লিপিবদ্ধ কবা সকলজাতীয় অসীম লিপিচাতুর্য
ও ক্ষতিবৃতির পরিচায়ক। পুস্তকখানি আবাল বৃদ্ধ
বণিতার পুন পুন পাঠ করা উচিত।



ভূস্বর্গে কলেবা।—

কাশ্মীর রাজ্য ভূস্বর্গে বলিয়া পৰিচিত। প্রাকৃতিক সৌন্দর্যে, নাবী সৌন্দর্যে কাশ্মীর—স্বর্গে বটে। কিন্তু সেট স্বর্গে কলেবার এত প্রাচুর্য কেন? প্রায় প্রতি বৎসরই স বাদ পা যা যাতে কাশ্মীরে কলেবা বোগে বহু লোক মবে। এবাবও দে।। গাংতে ছ কয়ক সপ্তাহ ধনিয়া কলেবা বোগ সেখানে স ক্রাণকভাবে বর্তমান ছি। এখন কমিতেছে। ও শে মে মে সপ্তাহ শেষ হইয়াছে কেবল সেই এক সপ্তাহেই ১৫১৯ জন লোক কশেবার আক্রান্ত হইয়াছিল। তন্মধ্যে ৮৫১ লোক মবিয়াছে। ইহার পূর্ববর্তী কয়েক সপ্তাহেও তাহা হইলে অনেক লোক নিশ্চয়ই মারা গিয়াছে। ইহাই কি ভূস্বর্গেব লক্ষণ? সকলেই জানেন প্রবাস্ত পানীয় জল দূষিত হইয়া কলেবা বোগ বিস্তৃত হয়। আজ কাশ্মীরে দিনে দূষিত পানীয় জল পোষিত করিয়া লওয়া কঠিন নহ—জল পোষণ কবিবার অনেক বৈজ্ঞানিক উপায় আবিষ্কৃত হইয়াছে। অন্তত জল ফুটাইয়া লইলেও অনেকটা শোধিত হইতে পারে। অথচ প্রতি বৎসরই বিস্তৃত লোক কলেবার মবে। সুতরাং বেশ প্রতীতি হয় যে লোক শিক্ষাব অভাবই প্রধানত ইহাব জন্ত দায়ী। কাশ্মীরে গবমেণ্টেব উচিত কাশ্মীরবাসীকে স্বাস্থ্যতত্ত্ব শিক্ষা দে যা বিশেষত কলেবার প্রাদুর্ভাব সময়ে জল শাশন কবিয়া ব্যবহাব করিতে বাধ্য কবা।

সত্ত্বণ প্রতিযোগিতা।—

৮ কাশ্মীরে সম্প্রতি দুইটা সত্ত্বণ প্রতিযোগিতা হইয়াছিল—একটা ১০ মাইল ও আৰ একটা ৫ মাইল। গত ৭ই জুন ১০ মাইল প্রতিযোগিতা হয়। তাহাতে কাশ্মীরে ১০ ইউনিয়ন ক্লাবেব মি কে সি চক্রবর্তী ৪ ঘণ্টা ৪ মিনিটে ৭ ১০ মাইল সত্ত্বণ কবিয়া প্রায় হন। ২২জন প্রতিযোগীর মধ্যে ৮জন লক্ষ্য স্থো পৌঁছিয়াছিলেন। ১২ বৎসব বয়স বালক শ্রীমান পি সি বাগাচ ৪ ঘণ্টা ৫ মিনিটে লক্ষ্য স্থো পৌঁছিয়া সঠিক অধিকার কবেন। আৰ ৫ মাইল সত্ত্বণ প্রতিযোগিতায় ২২টি বালক যোগ দিয়াছিলেন। তন্মধ্যে ১৪ ব সব বয়স এইচ সি দাস প্রথম হন। কলিকাতা ও কাশ্মীরে সত্ত্বণ প্রতিযোগিতা নিয়মিতাবে চলিতেছে ইহা বো শ্রুতবে বিষয়। দে।।ব সরকারই এই ব্যাপাবে বালক ও যুবকগণকে উৎসাহ দেওয়া বর্তব্য। এব প্রত্যেক প্রদেশে একটা প্রধান নগবে কেন্দ্র স্থাপন কবিয়া এবং সর্বত্র শাখা সত্ত্বণ সমিতি স্থাপন কবিয়া এব যথোচিত পাৰিতোষিকের ব্যবস্থা কবিয়া উৎসাহ ভাবে কার্য কবা উচিত। ক্রমে হাশি চ্যানেল ও অন্যান্য আন্তর্জাতিক সত্ত্বণ প্রতিযোগিতায় আবাদেব ছো।দেব পাঠাইতে হইবে। আৰ মনে থাকে যেন ওলিম্পিক গেমসে ভাবতবর্ষ উল্লেখযোগ্য বিশেষ কোন কৃতিত দেখাইতে পাবে নাই। সে কলং উজ্জন করিতেই হইবে।

স্বাস্থ্য-প্রতিকৃতি ।





୧୫ଶ ବର୍ଷ

ଆହା ଅର୍ଜ୍ଜନ

সকল নিয়ম ভঙ্গ করিলে আজ্ঞা ৭। হৌক তুমি দাদি
পরে যে শাস্তি পাইতে হইবে তা কথা শাচীবা চুনিয়া
যায় এবং রাজ্য সম্বন্ধীয় প্রাকৃতিক নিয়ম ভঙ্গ করি
নিজেদেব শাস্তি লাভেব ৭। উল্লিখ করবে।

স্বাস্থ্যবক্ষণ নিয়ন্ত্রণি বেগম ডা. বি. বাণী
 চলিবে না ১৮৭৭ ১৮ বর্ষে গণিত শিবে না ১৮৭৭
 বর্ষে—সমস্ত ১৮৭৭ ১৮ ১৮ ১৮ ১৮ ১৮ ১৮ ১৮ ১৮ ১৮
 করিয়া যে সকল নিয়ম অল্পাধিক জ্ঞান পান কৰা।
 নিয়ম তো আমবা শানি হয় ওটিকে বার্ষিক্য পৰি।
 কৰিবাব কোটে ব মাগেদে ১৮৭৭ ১৮৭৭ ১৮৭৭
 নিয়মগুলি ১৮৭৭ ১৮৭৭ ১৮৭৭ ১৮৭৭ ১৮৭৭ ১৮৭৭
 কৰি তা।

মাগাদেব নিন্দিত । স্রাস্ত্রোব নিন্দিত ।
 মঙ্গল যিয়ন মঙ্গলবণ বিবি ।
 চান্দ । এম্‌ ভায়া সে কে বা । না ভা নতে ।
 বাণি বাণি চোক এম্‌ ভায়া ৩ ন পবে ।
 আমবা প্রাণ কবি । প্রাতক দিব সব প মায়ের
 যাহাতে মঙ্গল থাকিতে পাবে সে বিষয়ে অনেক বিবেচনা
 দিষ্ট বাটে । সে সব প নিয়ম ক্রতাবা হইলে ভাল
 করিয়া প্রাণ বজায় ধরে । শক্তি চিবি সঙ্গদিগের
 মতে সে সুখি প্রকৃতিব অতঃপর বটে ।

স্বাস্থ্যলাভ কবিবার নিম্নোক্ত সুস্থ বাণীবাব মৃ ১৭
ইতেছে—স্বাস্থ্যকেই ধ্যান এবং যাবোগ্যকে সর্দদা
আবাহন কব—অস্বাস্থ্যকে তচ্চ বোগকে নহে।
স্বাস্থ্যব আদর্শেব প্রতি তোমাব মক্ষা ও দষ্টি শিব বাথ
এবং তুমি আপনাকে যে প্রকার সবল সুস্থ সুখী ও
আত্মনির্ভবশীল দেখিতে চাও নিজে সেইপ্রকাব হইয়াছ
তাঁহাই মনে সর্দদাই চিন্তা কর প্রাণেব ভিতব তোমাব
নিজেকে সেইপ্রকাব আদর্শ ব্যক্তি রূপে চিত্রিত কবিয়া
দেখিতে থাক।

স্বাস্থ্যবক্ষণে সর্বপ্রধান সহজসাধন হইতেছে—যুক্ত ও
 বিশুদ্ধ বায়ু সম্ভবমত ভিতরে টানিয়া লও সম্ভবমত
 তাহা কিছুক্ষণ ধরিয়া বাথ এৰ সম্ভবমত ধীবে ধীবে
 নাসিকা দ্বাৰা সেন্ টানিয়া রাখা বায়ু বাহির কবিয়া

দাও। ঐ চাই প্রাণায়ামকে হিন্দু সন্মতিক্রমে
 তখন। দ্বিতীয়। প্রাণায়াম অথবা সর্বসাধারণ
 পক্ষে গোলায় যোগ্য গিয়া বিস্তৃত বায়ুর নিঃশ্বাস
 ও প্রশ্বাস ভাগ কবা অধিকতর সহজ বলিয়া
 হইবে।

সাবার। ৩ আমাদেব জীবন শাববে জ্ঞান তত্‌তুক
আ বি কবা অবশ্যক দপে ১১ আ বা প্রাণ এক তৃতীয়
অ ১ অধিক অহাৱ কবি। ১২ এক তৃতীয় অ শকে
বাব শ্রেত বাচিব বিয়া দিবার ৩ আমাগিকে
১৩ ১৪ ১৫ ও ১৬ ১৭ ১৮ ১৯ ২০ ২১ ২২ ২৩ ২৪ ২৫ ২৬ ২৭ ২৮ ২৯ ৩০
৩১ ৩২ ৩৩ ৩৪ ৩৫ ৩৬ ৩৭ ৩৮ ৩৯ ৪০ ৪১ ৪২ ৪৩ ৪৪ ৪৫ ৪৬ ৪৭ ৪৮ ৪৯ ৫০
৫১ ৫২ ৫৩ ৫৪ ৫৫ ৫৬ ৫৭ ৫৮ ৫৯ ৬০ ৬১ ৬২ ৬৩ ৬৪ ৬৫ ৬৬ ৬৭ ৬৮ ৬৯ ৭০
৭১ ৭২ ৭৩ ৭৪ ৭৫ ৭৬ ৭৭ ৭৮ ৭৯ ৮০ ৮১ ৮২ ৮৩ ৮৪ ৮৫ ৮৬ ৮৭ ৮৮ ৮৯ ৯০
৯১ ৯২ ৯৩ ৯৪ ৯৫ ৯৬ ৯৭ ৯৮ ৯৯ ১০০

স্বাস্থ্য নহে কবিবাব সমগ্রদান উপায় হইতেছে ভয় ।
। স্মরণ বক্তব্য স্বাভাবিক সঞ্চয়ন থাকে না—
ব্যতিক্রম ঘটবে । বহু সকলনে ব্যতিক্রম ঘটিলেই
পরিপাক প্রক্রিয়া হয় । ১১ পরিপাক প্রক্রিয়ায়
ঘটিলেই জীবনের সমস্ত কাণ্ড প্রাণীর উপর আঘাত
পড়ে । ভয়েব হস্ত হইতে মুক্তলাভ কবিত্তে চাহিলে
পুণ গভীর কপে নিশ্বাস গইবে এম আঁহাব কমানইয়া
দিবে । বার্থ্য্যের মান্য বাড়ানিয়া দিবে আলস্য
সর্বভোভাবে পরিহাব কবিবে সকলের গুণ গ্রহণ
কবিবে ও সকলকে প্রশংসা কবিবে অপবেব দোষ
বাস্তব কবিত্তে অগ্রসব হইও না । বৃথা ভৎসনা
কাঁধে উত্তত হইও না । সকলকে অন্তবেব সহিত
প্ৰীতি কবিত্তে শিক্ষা কব সকলকেই ভগবানের সম্মান
জানিয়া কাঁহাকেও দ্বন্দ্ব কবিও না ।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় নিম্ন পাণ্ডন কবিবার অভি্যাস অর্জন
কর। সর্বদা সুস্থ লোকদিগেব সম্ভিত আহাব বিচাব
কর। স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় ক্রিয়াকর্ম জানিও। ৬

রোগী ও চিকিৎসক

ডাক্তার শ্রীকমলচন্দ্র বসু এম্ এম্ এ।

বঙ্গদেশে একটা প্রবাদ আছে— 'ফা এগোয়
না জল এগোয়'। তাইব অর্থ এম, 'ফা' হ'ল 'ফা' এবং
জলের দিকে তত্বসব হ'ল 'তা' জল 'ফা' হ'ল 'তা' ও
ব্যক্তি 'ফা' হ'ল 'ফা' হ'ল 'ফা'।

[illegible]

এক বোটা কেই বা দো দিষ্ট যে ১। ১। ১। ১।
 দেটা বত গোব পাছেন তাবা সব। ১। ১।
 উদাসীন ভাবাপা। গাথা। ঠিকি। ১। ১। ১।
 মান ববন তাবাও। পর্যা। হঠাত বাদ। ১। ১।
 ববক তাহাদেব অহা অহা। তাহাদি বে আবে।
 বিপদেব গল্গীন বয়ে। ১। সস্তা। তাহা। ১। ১।
 ব। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 সস্তান। তক্ষণ ব্যা। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 শ্যাশাঙ্গী হই। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 দক্ষপণ্ড হয না। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 অর্থাৎ নিজ নিজ সস্তা। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 দৈহিক ও মানসিক উন্নতি হওয়া উচিত সেই হানে
 ছেপেরা বাড়িতেছে, কি না যদি না বাড়ে তবে তাহাব
 কাবা কি ছেলেদেব মেজাজ ঠিক আছে কি না

[illegible]

কাসে আত্মদেব বাঙ্গালীর সমাবেশ শিশুসভার
 হাব এত যেণী আত্মদেব ছেনোবা যতদিন নিজ নিজ
 দৈহিক অবস্থা বুঝিও সমর্থ না হয়—অর্থাৎ প্রায়
 ১২।১০ বৎসর বয়স তাহাদেব ততদিন না হয়—ততদিন
 তাহাবা বয় ও বোণী (শীর্ণ) মাকে তাহাদেব দেহের

ময় ১৯৮৮ না জা'দেব অ'জ্ঞা ব'নো সূহ থাকে
না তাহা'দা ব'রা'। আড় ১৯৮৮ কো'নও ভিক্তে
পূর্বজন্মের স'কিত প'লা'র প'লা' হই'। উঠে ।

বাক্যেতে ভাটা । দ এ দেখা গ'ল - অর্থাত্
এতে এক বাস্তবতা যেন যেন যদি এই উদ্ভাসিত পরিদে
হয় তবু তে । তাই স্বপ্নের ভিত্তি যাব বিষয়
বিশুদ্ধিত মা ছে মোর ভিত্তি মোর ও টিউনি
সিপ্যাতিতে বিবাহিত তে মো'নেত বাস্তব অদ
ম্পর্কিত বাস্তব । বাস্তব । তাই ভাটা মো'নেত
ও শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান । তাই মো'নেত মো'নেত মো'নেত
জাতীয় আর্থিক । য । তাই মো'নেত মো'নেত
বর্ণাশ্রম বিদ্যার । তাই মো'নেত মো'নেত
উদ্যোগ । তাই মো'নেত মো'নেত
দাসত্বের হা । তাই মো'নেত মো'নেত

এক্ষণে এটি হইবে যে । উপাধি ৭ উপস্থাপিত
করিতে হইবে যে কবিতা দ্বারা কবিতা হইয়া পড়ে।
আমাদের উদাহরণ ১ । ২ নিন্দা । কবিতা হইবে
কবিতা দ্বারা কবিতা দ্বারা কবিতা হইবে ।

প্রয়োগের অন্ত—এদেশের গুরুত্বেরা রোগ ও রোগী সম্বন্ধে এক রকম উদাসীনই থাকিতেন। একে পূর্বকালে এদেশেব লোকের সকল বিষয়ে বিখ্যাসর উপরে অতি মাত্রায় দোহাই দেওয়া হইত তাহাব উপরে এদেশে সকল দ্বন্দ্বই গুহ্য থাকিত কাষেই এ দেশ লোকেরা কথনো ব্যারাম ও ব্যারামী সম্বন্ধে কথা ঘামান নাই।

তাহার পব আসিশ ইংবাজ। ইংবাজ এদেশে আসিয়াহ
আমাদের হাড়ি ভিত্তবে ঢুকিবার চেষ্টা করিল। এ
দেশে বা নানা বকম প্রাকৃতিক বাধা বি। গ। জ। আবির্ভাব
বিঘ্ননা—ছোটটিই ত হাবা গফ্য কবিয়া। তাহাব উ। অব
২। য। কীলক স্বরূপ তাহাবা ইংবাজী ভাষাতে ক্ষি
দিবার ব্যবস্থা প্রচলিত কবিয়া। তাহাদের পবম্পব
গ্রামব মধ্যে নদ নদী ও ঈর্ষত অব। মানী। ব। ব্যবধা।
তাহাদের দেশী বাসিন্দাব মধ্যে নানা বা উ। ধ। শ। ও
আচার বৈষম্যেব আদিকা। তাহাদের মধ্যে ইংবাজী
ক্ষিত্র অব। একটি ভিগ শ্রেণীর স্ব। দ। দ। জ। অব। সৃষ্টি করা
ইংবাজ আব। শ্রমক মনে কবিল। যখন মোমেব স। পাট
সুলিয়াস সিঞ্জাব ইংলণ্ড বিজয় কবিয়া এদেশে প্রত্যা
গম্য কবেন তখন বোমবাসীবা শাহাকে জিজ্ঞাসা
কবিয়াছিল—এত ঈর্ষ ও লো। ক্ষ। কবিয়া আপনি
এ। ও। বিজয় কবিয়াছেন বা। এ। মেন বি। ত। সেই
ই। শ। ও। আ। দের হাত ছাড়া বা ইং। তে। পা। অব। তাহার
বি। ব্যবস্থা কবিয়া আসি। আছেন? তাহার উত্তবে চু। ব।
সুলিয়াস সিঞ্জাব (স। পাট) বলিয়াছিলেন—I have
established fifty Roman schools there
এ। এ। তাহাতে ইংবাজেব ইংবাজত্ব নষ্ট হয় বং অলক্ষ্যে
অখচ কায়মনোবাক্যে ইংবাজ রোমক বনিধা যায়—আমি
সে। ব্যবস্থাই কবিয়াছি।।। বো। ক। দিগেব ভাবায়
রোমদেশী। চিন্তাধারা ইংবাজেব মধ্যে প্রবর্তিত করি। বাব
জ। বোমান বিদ্যালয় খলিয়াছি।।।

বাজ্যের ভিত্তি কয়েকটা করা ছাড়াও ইংরাজী শিক্ষার
 বহু বকমেব ফল আছে। থাইতে শুভে বসিতে—
 আরবা এক্ষণে ইংরাজেব পণ্য ব্যবহার কবিত্তেছি।
 ই রাজী শিক্ষার ফলে একদিকে বাজ্যেব দুট ভিত্তিব উপরে

রহিল ও অপর দিকে সেই সঙ্গে ইংরাজী মালের প্রচুর কাটতি হইবার উপায় হইল। যাহা হউক ইংরাজী শিক্ষার অন্ত্র হু বা কু ফলের সঙ্গে আমাদের তত্ত্বটা প্রয়োজন নাই—যতটা ইংরাজী শিক্ষার ফলে—কিসে কতটা ও কেন আমরা রোগ ও বাগী সম্বন্ধে উদাসীন ভাবাপন্ন হইলাম এই কথাটার বিচার লইয়া। পূর্বে আমাদের এদেশের জাতি ধর্ম্ম ছিল—লোকেরা চিব কাণ সকলে মিলিয়া মিলা। এক একটা অঙ্গাঙ্গীভাবে থাকিতে অভ্যস্ত ছিল। ই বাজ চোঁবে কামাবে দেখা কবিত্তে দেয় না। তাহার শিক্ষা বিভাগ তাহার স্বাস্থ্য বিভাগ হইতে একেবারে স্বতন্ত্র। কাঁচাই এদেশে ইংরাজী আমলে বিবিধাংশে স্বল্প শিক্ষাই দিতে লাগিল স্বাস্থ্য বিভাগ স্বাস্থ্যতত্ত্ব লইয়া। রহিল চিকিৎসা বিভাগ ডাক্তারদিগকে লইয়াই বহিল—যে আমবাও বাজ কার্য্যে ব্যাপাবে ভাতীয় এবং বিড়ম্বনাটাবে ভাল করিয়া পবিপাক করিয়া লইয়া। আমবা নসাদাবণে চিকিৎসামূলক ও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত গাবতীয় ব্যাপারকে সম্পূর্ণ মনে কবিত্তে গিথিল। ভিত্তবে ভিত্তবে এই সমস্ত দৃঢ়মূল হইয়াছে বলিয়া ও আজ আমাদের দেশে লোকের হাত শিক্ষার প্রতিষ্ঠান মিউনিসিপ্যালিটি প্রতিষ্ঠা আসিয়া পড়িলেও আমবা কিছুতেই কায়ে ব্যবহারিক জীবনে সকল ঞ্গকে অঙ্গাঙ্গীভাবে মিশাইয়া গিয়াইয়া কায কবিত্তে পাবি ন—সেই ই বাজী স্বাস্থ্য আদর্শকেই যুকে চাপিয়া ধরিয়া তাহারই মকটানুসাবে থাকা চালাইয়া আসিতেছি।

তাহার উপর আমবা একটা মস্ত কথা চুলিয়া যাই যে ই রাজ এদেশে ইংরাজী শিক্ষার প্রচলন করে তাহাদের বাজকার্য্য পরিচালনোপযোগী মুসী উকীল ডাক্তার হজ্বিনিয়ার প্রভৃতি প্রস্তুত করিবারই জন্ত। তাহাদের প্রয়োজন মত শিক্ষাদানের সেই সঙ্গে যে হু একটি এদেশীয় লোক মানুষ হইয়া গিয়াছেন—সে তাহাদের স্তুতিব ফলে। ইংরাজ যখন নিজ বাজকার্য্য পরিচালনোপযোগী কন্সটারী প্রস্তুত করাই উত্তম কবিয়া ছিল তখন তাহার দেশের শিক্ষার আদর্শ কত উচ্চ তাহা

দেখিবার তাহার অবসর ও প্রয়োজন ছিল না। এখনো সেই নোবুতিব পবিচয় শিক্ষাকার্য্যে স্পষ্ট প্রতীয়মান। যতটুকু বিজ্ঞা না হইলে বাজকার্য্য চালান যাইবে না ইংরাজ ত টুকু বিজ্ঞাদানেরই ব্যক্তা করিয়াছিল। কাসেই কিসে আমবা ব্যক্তি ও জাতি হিসাবে মানুষ হু তাহার জন্ত াল ঘাড়াইবার প্রয়োজন তখনো ছিল না এানো হয় নাই।

ওবে গোটি কথা দাঁড়াতেছে এই যে—পূর্বে পাশ্বে স্বাস্থ্যবান ছিলেন ও দেশ স্বাস্থ্যসম্পদে পূর্ণ ছিল। সে বারের বৈধেরা জনসাধারণকে স্বাস্থ্যকথা বা চিকিৎসা পরিচা দিতে নারাজ ছিলেন। ই রাজী আমলে নগদ পয়সার চটকে পঙ্গপালের জায় বাজালী ই বাবে চাকুবা কবিত্তে ছুটল তাহার ফলে তাহাদের মধ্যে একদিকে যোমন বিলাসিতা ও উচ্চ শ্রলতার শ্রোত বহিতে লাগিল অপরদিকে তাহারা ইংরাজের পাঠালায় পড়িয়া মানুষ হু না শিখিয়া ই বাজের তোতাপাখী হুতে লাগিল—যে আত্মনির্ভরতা দূব দাঁত স্বাবীনচিত্তার সমতা ও স্বাস্থ্য নষ্ট হইয়া গেল।

এ ব া আজ বড় কবিয়া বাজালীকে সনাইতে হইবে। তাহা বাজালী জাগিয়া ঘুমায়। বাজালী নিজের গোটে ছে যে

(১) তাহা বি ও অকালে প্রাণ হারায়।

(২) তাহা বিত্তা পাচিয়া থাকিলেও বোগী ও ঞ্গ অস্বাস্থ্যব আকব হুয়া ফর্সিহীন হইয়া কোনও বকলে মো যড়া কাটাওয়া দেহ ধারণ করিয়া থাকে মা।

(৩) সদা বাজালী দীশোকেরা অম ও ক্ষয় রোগে হুতিকা ও বজ্ঞে আবিধ্যদোষে জ্জবিত হইয়া অন্নায হইতেছে।

(৪) ম্যাগেবিয়া কালাজব ক্ষয়কাশ ইনফ্লুয়েন্সা ইচ্ছাবসন্ত প্রগ ওলাউটা আমাশয় টাইফয়েড জ্বর—প্রভৃতি নিবার্য্য ব্যাধিগুলি এদেশে শিকড় গাড়িয়া বসিয়াছে এবং স্বাস্থ্যের মাতুল স্বরূপ নিভাই অসংখ্য প্রাণী প্রাণ হনন করিতেছে।

(৫) গো জাতির অব্যক্তিবে সঙ্গে সঙ্গে এদেশের লোকের স্বাস্থ্য ও সম্পদের এটি গুটিতেছে।

কিন্তু এমন ঐশ্বরিক দানের ফলেও বাঙ্গালীর চৈতন্য হয় না—বাঙ্গালী আপনাব বৃকের সন্তানকে বাঁচাইবার জন্যও এতটুকু চেষ্টা করেনা। হায়! এ জাতির পরিচায়ক কি হইবে—গাভী ও বিয়া আমি আকুল হইয়াছি।

ছোপের পর্ব ছেলে। বিতেছে ১০ চাবিটা ছোপ মাংস জীবন্ত হইয়া পাচিয়া আছে—দীর্ঘ জীর্ণ—তৎ বাঙ্গালীর অঙ্গুণি হইবে পর্যন্ত নাহ—বাসা ১১ ১৮ বাদী অদষ্টের দোহাই দিয়া ও যিজের ক্ষুধার এই অঙ্গুণি নির্দোষ কবিতা বাঙ্গালী অঙ্গুণি পর্বচেষ্টাব আশ্রয় মুখ তাকাই। দিনের পর দিন নিচিহ্ন মনে নৈবাঈ জনিত স্বথের সাগরে নিমজ্জমান।

বিঃ আজ বাঙ্গালীকে বড় কবিতা শুনাইতে হইবে—

(১) আমি দীন আমি দীন বলে গিচ্ছি। ডাক
তোমারে আমার বল আমি বঁচাইব—

এই মন্তব্য সাধনা গিচ্ছিতে হইবে। আপনাব বাহকে আপনাব জাত হাইয়ের বাহকে বিয়াস কবি গিচ্ছিতে হইবে। সমীক্ষা ১৩ অদ্যবাদিতা হইবে। গায় কুপাব দান প্রীতি। নিজেব ক্ষুধা গোঁ—এ সমস্ত দুবে নিজেব কবিতা হইবে।

(২) বাঙ্গালীকে বুঝিতে হইবে—তাহার বোঝা তাহাকে নিজেকেই বহিতে হইবে—অথ কেহ তাহাব দীর্ঘ জীবন সুখ তথৈব ভাগ লইতে পারে না।

(৩) বাঙ্গালীকে আদর্শ খাইয়া জ্ঞান আহরণ করিতে হইবে—কি কবিতা শবীর ভাল থাকে ও কি করিলে ব্যাবাস হয়—এই বিষয়গুণ লইয়া। জ্ঞান যতক্ষণ না ধবে ধবে বিজ্ঞ হইতেছে ততক্ষণ বাঙ্গালীর ভদ্রস্থতা নাই। আমার স্বার্থ অপবের স্বন্ধে তুলিয়া দিলে সে ব্যক্তি যদি ভাল বন্দ কবিতা স্বীকৃত হয় তবে সে ব্যক্তি তাহাব মধ্যে যাঁহি আপনাব সুবিধা করিয়া লইবে—

ইহা স্বভাবের নিয়ম। লোকে একটা মাংস করিতে হইলে গুচ্ছপুঙ্খপে তাহার এতক ঘটনার সন্ধান লয়। সাক্ষীসাবুদেব তথৈব কবিতা ঘটন। সামঞ্জস্য বাচনিক বহায় বাখিবাব জ্ঞান কত পড়া মুখস্ত কবিতাব মত শিায় উকীল ও মামলাবাজ লোকেব বাছে কত শা পরামর্শ। পাবিলে ১১ আইন ও নজীফই আপনাই পড়িয়া লয়—বন্দমাংস নময়ে উকীলের পাশে দাঁড়াইয়া বুদ্ধি জোয়ায়—বিবে আপিণি কবিতা সর্বস্বান্ত হয়। ১১ এতটুকু ওঠা হাবায় না এতটুকু বিচলিত হানা চেষ্টা এতটুকু ওঠা দিতে দেয় না। আব—বাডাতে ছেলো কি পায় কি খা। কোন পাব কি আস্তায় কটুকু খায় তাহাব পডাব চাপে নোত হইয়া গুটিতেছে কি না। বিতালয়ে তাহাব পডে সে পানে যাঁহি আশো হাওয়া আছে কিনা তাহাব বাডীতে বা বাখিবাব যোঁহি আশো ও বোদ সেবন কবিতা পায় কি না—এ সমবাদ কয়টি পালব পিতামাতা বাখেন। সমবাদ বাঁচা দুবেব বাঁচা এ প্রমাণ কবিতা প্রাণীকব মস্তিষ্কে অবস্থার সম্বন্ধে তাহাব সন্দিহান না। ১১ তৎ তাকথিত সুত্র অবস্থাব সমবাদ তাহাব গুইবেন ত না—আবাব ছেলে শঙ্ক হইবে ভুই চার দিন জ্বন দিয়া ভুই চাব দিন টোটকা সেবন কবিতা ভুই দিন হোমিওপ্যাথি সেবন কবিতা তাহাব পবে যখন অবস্থা জটিল হইয়া দাঁড়ায়। অন্ত্র এবেলা এ ডাক্তার ও বেলা ও ডাক্তার এভাবে আঁকু আঁকু কবিতা—গিচ্ছিতে বিসজ্জন দেন। কোন পিতা নিজ শিশুকে স্বাস্থ্যের কাবণ বুঝিবাব জ্ঞান মবন্দমা চাশাইবাব জ্ঞান যে শ্রম করেন তাহাব এতটুকু আশ্রয় স্বীকব কবেন? কোন পিতা উকীল, কৌশলি নির্বাচন করিবাব বুদ্ধি তিশাঙ্ক বিবেচনা কবিতা চিকিৎসক নির্বাচন কবেন? কোন পিতা প্রাণের দায়ে চিবিৎসকের চিকিৎসা প্রাণীকব দোষ গুণ নির্ণয় করিবাব জ্ঞান সেই বোগ, সম্বন্ধে ওঠাকিব হাল হইবার চেষ্টা করেন? অথচ—কপ ১ কবিলে সময়ে সময়ে বোগীর প্রাণ যায়।

আজ তাই বলি যে বঙ্গবাসি। তোমরা শিক্ষিত বলিয়া পরিচিত হইবার জন্য এই পৃথিবীস্থ ব্যবসায়ী জ্ঞানের ও আবাসের তাৎপর্য বস্তুতঃ তথ্য নির্দ্ধারিত।
 তবান হও তাহাতে আমার আপত্তি নাই। কিন্তু নিজ দেহতত্ত্ব নিজ স্বাস্থ্যতত্ত্ব না শিখিলে তোমার কোনও কালে ভদ্রস্থতা নাই। আজ প্রত্যেক পাঠালায় স্কুল কলেজে এবং প্রত্যেক জাতীয় বিদ্যালয়ে সঘনে এই সত্য জিনিষ শিক্ষান চাই। ইতিহাস ভূগোল প্রভৃতি অপেক্ষা স্বাস্থ্যতত্ত্ব ও দেহতত্ত্ব কম আবশ্যিক নহে। তবে যবে স্বাপুত্র নিরীক্শে দেহতত্ত্ব স্বাস্থ্যতত্ত্ব গন্য হওয়া চাই। ছেলে যেনেক শ্রু মুখে আদব কবিতা চািবে না—শুধু মায়াবীতাব জড়ো ক্ষণিক মুহূর্ত্তম বহির্গতে যাই হইবে বা। যদি ছেলেবেলা সত্য সত্যই পোশাক যদি সত্য সত্যই ছোটকে অমূল্য নিধি সাতবারের ধন এক গাণ্ডি সৃষ্টিব গোড়া। প্রকৃতি মতে কব তবে সে গোপালব যাই। কবিতা শি। দৈবযোগে গ পিতৃব বা গা তৈয়াছে—বিঃ দৈবযোগে বা গাভ বশে শিশুপালন পিতৃবক্ষা িকা করা যায় না। পিতৃব অভাবে শুধু মো অা ক তাহা নহে অনেক সময়ে কু শব্দও হয়। গিল্পে আছে একটি প্রাণ-কু হুম্মান তাহার নিদ্রিত প্রভব সেবা কবিতৈছা। একটা মাছি বাবাব পাডান সে ও প্রভব দেহেব উপরে বসিয়া নিদার ব্যাঘাত কবাব হুম্মান স্থিব কবিল যে উৎপাদকারী মাছিকে কাটিয়া ফেলা উচিত। পুনর্কীর মছিটি প্রভব বুকেব উপরে বসিবামাত্রই সে তববাবিব একটি বিষম আঘাত করিল। ফলে মাছিটি মবিল বটে কিন্তু প্রভুও দ্বিখণ্ডিত হইলেন। শিক্ষিত না হওয়াব ফলই এইকপ। কিন্তু তাই বলিয়া বর্তমান ইংরাজী বিশ্ববিদ্যালয়েব শিক্ষাকে আমি শিক্ষার আদর্শকপে নির্দেশ করিও প্রস্তুত নহি। আজ আমাদের দেশের প্রধান অভাব—অর্থের অভাব নয় সামর্থ্যের অভাব নয় জ্ঞানের অভাব নয়—

জ্ঞানের অভাবই আজ আমাদের প্রধান ও প্রধান অভাব।

সেই জ্ঞানের অভাব ঘুচাইতেই হবে। জাতিবর্গ সীপুত্রয় ধর্ম্মাধর্ম্ম নির্দ্ধারিত সকলকেই শিক্ষাদান করিতে হইবে।

শিক্ষা বলিলে ইউরোপের মত কলেজেব শিক্ষাকে মনে করিও ভুলিয়া যাও।

শিক্ষা বলিলে এম্ম শিক্ষাকে বুঝিতে আবশ্যিক কর—

দেহে িক্ } ভদ্রা আত্মবিভবতা }
 মৌ িক্ }
 চিত্তপ্রতিব অবাদ ধরণ অতএব }
 তত্ত্ববাব পূর্ণ বিকা }
 যচায়।

এই আজ হইতেও গাঙ্গা দীব পোতা হউক—

(১) দেশী জাতীয় শিক্ষার এচলন

(২) দেহ স্বাস্থ্য (দীপোকদিগের পক্ষে) সঙ্গে মা,ত গার্হস্থ্যবয়) শিশুতত্ত্ব ও সেই সঙ্গে গাণ্ডি—সবায়িগালবে বশু পাঠ্য হউক।

(৩) দেহাব ও বিবাহ কবিতা স্থানীয় ইতিহাস ভূগোলও অংগ পাঠ্য হউক। বামাষণ মহাভাবত পুন পুত্র অদীত উব।

ইহা ছাড়া মোহা শিখিতে পাবে শিখক।

প্রত্যেক বাপকে মৌকিক ভাবে দেহ ও স্বাস্থ্যতত্ত্ব শিক্ষা হউক। প্রত্যেক যুব যৌন সঙ্গীর তথ্যে সুপণ্ডিত হউক। প্রত্যেক জনক জননী শিশুতত্ত্ব শিশুপালন শিশুচিকিৎসা ও প্রাণবিচাব সম্বন্ধে শিখিতে থাকুন।

বাড়ীতে কাহাবো কোনও ব্যাবাম হইলে প্রথমাবধি জনক জননীব সে বিষয়ে দৃষ্টি আকৃষ্ট হওয়া চাই। সে ব্যাবামটির কারণ চিকিৎসা ও ভাবী ফল সম্বন্ধে অভিভাবকের সম্বন্ধে এবং সঙ্গে সঙ্গে জ্ঞান সঞ্চয় করা কর্তব্য। সুবিধামত চিকিৎসকর নিকটে ভবিষ্যে পরিচয় শওয়াও বাঞ্ছনীয়। এক কথায় মকদ্দমা তদ্বির করায় চেয়ে বেশী যত্নে (যে হেতু প্রাণের দ্বারে)

ব্যাবাহারের তদ্বিধা করা চাই। বাড়ীতে একটা ব্যাবাহার হইলে কি ভাবে তাহার তদ্বিধা করিতে হয় তাহা মল্লিখিত ১১৩ সনের ভাদ্র মাসের স্বাস্থ্য পত্রিকায় যোগীর বিববনী বারিপোর্ট প্রবন্ধে দৃষ্টব্য।

পুনশ্চ একটি লোক ডাক্তার কর্তে শৈল প্রায় দা হাজার টাকা ব্যয় পড়ে। এ বৎসরটিকে তাহা বুঝা বাব জন্ত নিচে খরচের বিবরণ দিয়া। পাত্তাব দক্ষা পূর্ব কন করিয়া ধরা হইয়াছে।

(১) শৈল (১৮৮৭ কা)।— তাহা সব ববিয়া গড়ে দুখ খরি। এটা চাকার। নিম্নের ববিয়া ১৫ খরি। ১৫ বৎসরে দুখের দাম ১৮, দুই বৎসর বাড়ি চোড়—গড় ৫০০। এখ দুই বৎসরে চিকিৎসার ব্যয় অন্যান্য ৪, [চিকিৎসা] বাড়ী ভাড়া খরচা নাই।] মোট—২৮

(২) নিম্ন তে ১৮৮৭ (১ বৎসর)।— তাহার পানদ্রব্য মাসে গড়ে ১, হিসাবে ৮৪, কাপড় চোপা বাসে ১৫, দুই ভাড়া বাসে ২, ৭৮ চিকিৎসা বাসে ১৫, মোট ১১৫। [শৈল] তিন বৎসর (১৮৮৭ বৎসর) পাঠায়া। তাহার ১১ বৎসর

অনেকগুলো পাঠে নাই এবং প্রান্তেতে মাষ্টারও থাকে নাই। পুত্দের দায়িত্ব সামান্য—এ কারণে উহার ব্যয় খুব হইল নাই।]

() দুলা (৮ বৎসর কাল বাপ)।— আট বৎসরে গড় পড়তা ৩, হিসাবে ৩৬, ২৮, পুত্রক ১১, পরীক্ষার কি ১৫, পাই ১৪৮ ১১৫, কাপড় চোপড় ৪, মোট ১১৫৬

(৩) কলজে (২ বৎসর)।— গড় পড়তা ৩, বেতন বরিয়ে মোট ১৮৮ ১৪৪, ৭৪ ৫, ১১৫ ১৪৮ ২ ৮, কাপড় চোপড় ১ মোট ৩৮৬

() ১৮৮৭ মেডিকল কলেজে ১৪৮— বসন ১৩, পুত্রক ১৫, বিবাহের কি ৩, ১১৫ ১৪৮ ৮০৬, কাপড় চোপড় ১৩, মোট ১১৫৬

বিবাহের ১৫ বৎসর ১৪৮ তে ডাক্তারি পাঠায়া— এ দায়িত্ব বাপের দায়িত্ব করিয়া ধরিয়ে ৩০, উপার্জন— হত। অসুস্থ অবস্থায় ১৪৮ দায়িত্বে অন্য ২২৮ + ১১৫৬ + ১৪৮ + ৩৪ + ৩ = ২২৪২ টাকা।

৭— ব্যয়ে একটি ডাক্তারি তথ্য— তার এই দরিদ্রদেশে আবার তাহাদিগের যোগ্য আনন্দের উল্লেখ বরিতে পারি নাই। কি বিশেষের বিবরণ।

শিশু দোষে শিশু-মরুত

(Infantile Liver)

[ডাক্তার শ্রীবসন্তকুমাৰ চৌধুরী]

মাতা যখন দেখিতে পান শিশুর সমস্ত বস্তুতে স্নেহের পুতলি আদবেব ধন জীবনের প্রবর্তনা ক্রমে শুকাইয়া যাইতেছে তাল কবিতা শুধু পান কবিতা না পা গরম গরম বোধ হয় শুপদ সর্ষদাই গরম থাকে কুছন সহ ভাঙ্গা ভাঙ্গা মল ত্যাগ বয়ে অথবা নিয়মিত রূপে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় না পাশ্বে অনিচ্ছা প্রকাশ করে, খিটখিটে হয় সর্ষদাই কান্দে সহজে শান্ত হইতে চায় না, কোনরূপ স্ফুটি নাই শ্যাংস্যাতে মাটিতে শুইয়া থাকিতে তালনা স জলপাত্র দেখিলে লক্ষ্য নয়নে তৎপ্রতি দৃষ্টি বিগ্নেপ কবে জলসহ পাঞ্জটী মুখে টানিয়া ধবু—তখনই মাতার মাগার টাক পড়ে

তাহাব সম্বন্ধেব কিবা স্মৃতি হইয়াছে। তখনই গৃহিণী মনে একটা সাড়া পড়ে—কেহ বলেন বাতাস লাগিয়াছে কেহ বলেন দোষ হইয়াছে কেহ বলেন এড়ে লাগিয়াছে। বাড়ী ফি কা জলপড়া তেলপড়া, টোটকা ইত্যাদি অনেক ব্যবস্থাই তখন হইতে থাকে। তাতেও যখন শিশুব কোন উন্নতি দেয় না যায় না তখন কঠোর কাণে সে সবাদ গৃহিণী কান্দিয়া কাটিয়া এদান কবেন—ভূমি এদিকে দেখাই না—কি লইয়া থাক কি কাজে ব্যস্ত আছ—এ দিকে সোনাব ধন থোকা যে যবিত বসিয়াছে ইত্যাদি ইত্যাদি।

তখন কড়াব প্রাণে ঘোর আঁকা আসে এবং

১০৭৬ । গতিবিহীন গানে একদল পোতা
 হ'ত ছাড়া তাকে কেবাবে বন্ধ কবির দেওয়া বর্জ্য।
 কিন্তু সে। উপাধি প্রায়শ্চন্দ্রিণি হয় না।
 কাবির গানে প্রভুপানে প্রভুপান কবিরে

না পাইলেই ক্রন্দন করিতে আরম্ভ করে। মাতাও সম্ভ্রান্তে ক্রন্দন করে। উপদেশ উপেক্ষা পূর্বক শুষ্ক পান করিয়া থাকেন। বাত্রে শিশু মাতৃকোড হইতে স্থানান্তরিত করিতে না পারিলে ফল লাভ করা দ্বাশা। দুই গাউন পান বন্ধ করিয়া দেওয়া বর্জ্য অথবা তাহাকে জলসহ উত্তমকরে। দুটো মিলে সেবন কবান উচিত। শিশু দশোদশ মাস বিস্তুট পাউরটি ভাতবটি ও ভাতের সঙ্গে সস্তী পাছেব খোল অথবা দ্ব্যভাত দেয়া হয়। এটি এই পাড়া দীর্ঘদিন ভোজ্য এবং বিশিষ্ট। এত বাচ্চবিচার ঠিক বাখা বস্তুই হইবে। এটি এটি এটি এটি মনে সন্দেহ

উপস্থিত হয় যে পথের কঠিন ব্যবস্থা যাঁরা কোন উপকার হইবে না সুতরাং তাঁহারা ঐক্য সহজসাধ্য বিকৃত পথ্যই প্রদান করিয়া পীড়া জটিল রিয়া ফেনেন। তাঁহারা চান ঐক্য। আমি তরুণ সেফলিকাপত্রের নিষ্কাশিত বস এক বিজ্ঞক মাতায় প্রাশ কালে সেবন ও শিভারের উপব ওলঙ্কর প্রলেপ দিয়া অনেক স্থলে উপকার পাইয়াছি।

পীড়ার প্রণয়ন হইতে পথ্যের বাক্যবাক্তি নিয়ম ও উক্ত পত্রের বস সেবন এবং সাধার। স্বাস্থ্যের ভাতি কবিত্তে পারিলে বোগমুক্তির আশা কবা হইতে পারে।

দেশসেনা না ভগ্নানী ?

যাব যেখানে ব্যক্তি জীবিত থাকে। যিনি পাই হই স্বদেশ প্রেমিক যিনি পাইবে সম্ভ্রান্তিক অস্ত্র বব সহিত ভাগবাসেন। যাহার স্বদেশ প্রেম কপটতা নাই স্বদেশ প্রেমের যিনি (fervor) করেন না সন্দেহ এম যিনি বব ব্যক্তি যিনি পাই নয় তিনি দেশের পান বাত ও বাতের একাধিক প্রেমিয়া মগ্রাহ্য না হইয়া পাবেন না।

যিনি মুখে স্বদেশ কাঙ্ক্ষা পাই—যিনি অপবনে যে অস্ত্রায় কাজ কবিত্তে যিনি কবে নিজে সেই কাজ করেন—ভগ্নানী যিনি সিদ্ধান্ত—স্বদেশ প্রেমিকের ছদ্মবেশে যিনি স্বদেশের পুকে ছবি বিদ্ধ করিতে চান সেই নবন মহা। ব ভগ্নানি যুগোস খুলিবার সময় আসিয়াছে।

মাতৃ মাত্রে ক্রন্দন। হাউ। অবশ্যই অবিগত বুদ্ধি অনিচ্ছ। যুবক সাতারের চরণ। আবাব আবও বে। অজ্ঞ। ও বহুদাতার অভাবে সবশ্য স্পর্শ্য বিশেষেই সিদ্ধান্ত সহজে বুঝিতে

পাবে না—আপাত সুখকর পরিণামে ছাখনক প্রণোভনে মুক্ হইয়া তাহারা নিজেদের সর্বনাশ নিজেবাই কবিয়া থাকে। যৌবনে প্রবৃত্তি সহজেই চঞ্চল উত্তেজিত অবস্থায় থাকে। সেইজন্য বহুদর্শী নীতিবিদ কবি পণ্ডিতেরা কহিয়াছেন

যৌবন ধনসম্পত্তি প্রভুত্ববিবেকতা।

এককণ্যপন্থায় বিমু তজ্জ চতুষ্টয়ম।

যুবক সম্পদায়েব এম দৌর্যলোব সুযোগে একশ্রেণীর লোকে অর্থোপার্জনব উপায় বাহিব বরিয়া লইয়াছে। যুবকাদয়ের ইচ্ছিয়ভোগ প্রবৃত্তি স্বভাবতই অতি প্রাণ। নানা কৌশলে সেই প্রবৃত্তিকে আরও উত্তেজিত করিয়া এম শ্রেণীর লোকে অল্প অর্থ উপার্জন করিয়া থাকে।

বর্তমান যুগের শ্রেষ্ঠতম মানব মহাত্মা গান্ধী মণ্ডিক বাথার সহিত সংবাদপত্রের অলীল বিজ্ঞাপনগুলি প্রতি সর্বসাধারণের দৃষ্টি আকর্ষণ কবিরাজেন। বাঙ্গালা সংবাদপত্রের বিজ্ঞাপন পৃষ্ঠা খুলিলেই উৎকর্ষ তাহা

বন্ধ কল্পিত দিতে হয়। অসংরুদ্ধ বালক বালিকাদিগকে বাঙ্গলা সবাদপত্র হাতে করিতে দেখিলেই আতঙ্ক শিচবিয়া উঠিতে হয়। কেন ?

কেন —না বাঙ্গলা সবাদপত্রে প্রকাশিত অধিকাংশ বিজ্ঞাপনই কুসংস্কৃত বোগেব উকট বীভৎস বর্ণনায় পূর্ণ। সে বর্ণনা পাঠ করিলে স্থগার মন সঙ্কচিত হইয়া উঠে। যুবক যুবতীর কল্পিতলসাব উদ্দীপনা করাই যে সেই সকল বিজ্ঞাপন প্রচারের উদ্দেশ্য ইহা বুঝিতে একটুও বিলম্ব হয় না। স্তবধা বিজ্ঞাপনদাতাদেব অর্থাগম্যও সীমা থাকে না।

আচর্য্যেব বিষয় এই। সকল সবাদপত্রে এই শৌৰ্য্য বিজ্ঞাপন বাহিব হয় সেস সকল সবাদপত্রেই কানিনাদ অসীমতা বিন্দা প্রচারিত হইয়া থাকে। ইহা বকপটস্থ নয়—ভণ্ডাশি নয় ? কিন্তু একা ভণ্ডামিব কারণ বিচারে—অর্থহীন। আর আশ্রিত তীলতাব বিন্দা বকবিলে চলে না অথচ অসীমতা পূর্ণ বিজ্ঞাপন না ছাপিলে অর্থাগম্যও হয় না। বাস্তবেই ভণ্ডাশি ছাড়া আর গত্যন্তর কি ?

আজকাল আবার আর এক বিভ্রাট উপস্থিত হইয়াছে। কেবল কুসংস্কৃত ঔষধের বিজ্ঞাপন নয় বাঙ্গালার সাহিত্য ও কলনিও হইতে চলিয়াছে। সম্প্রতি art বলিয়া একটা বস্তু উদ্ভূত। বস্তু বাহ্যিক কথাতা বিলাত হইতে আমদানী। এই আটের দোহাই দিয়া বাহ্যিক্যে গিলে চিহ্নে নাট্যে অনাচার ব্যক্তিচারেব চূড়ান্ত হইতেছে। অসীলতার সমর্থন বটে। জনশ্রুতি গন্ধে ওকালতি কবিবাব জন্ত art কথাটি ব্রহ্মস্ব স্বরূপ হইয়া উঠিয়াছে। জনশ্রুতি প্রচার সাহায্য সহ কবিত্তে পারেন না তাঁহারা আপত্তি উত্থাপন করিলেই জনশ্রুতিবান্ধবেরা আটের দোহাই দিয়া তাহাদের মুখ বন্ধ করিয়া দেয়।

আট সাহা তাহা স্বর্গীয় পবিত্র। কিন্তু সাহা পাঠ করিলে শ্রবণ করিলে দর্শন করিলে মন অপবিত্র হয় চিত্তের বিকাব উপস্থিত হয় তাহা art কেমন করিয়া হইবে ? Art ও জনশ্রুতি ইহাদের মাঝে একটা

সীমা রেখা থাকা আবশ্যিক এবং আছেও। যতক্ষণ পর্যন্ত চিত্তের পবিত্রতা ক্ষুণ্ণ না হয় ততদূর পর্যন্ত art এবং সীমা। সেই সীমা পাব হইলেই ইন্দ্রিয়লাসসার উদ্দীপনার আভাব জন্মিলেই তাহা জনশ্রুতি। উল্লস শিশু art বিদ্যে উল্লস যুবক যুবতী জনশ্রুতি ক্রীড়াশীল হান্তময় সঙ্গীত শিল্পকে উল্লস অবস্থায় দেখিলেও চিত্তের বিকাব জন্মে না তাহা art। কিন্তু পূর্ণ বয়স যুবক যুবতীর উচ্চ চিত্র অঙ্কিত করিয়া তাহাকে art বলিয়া চালাইতে চলে কি ? আচর্য্যেব দেখিতেছে কিন্তু এখন সে সমস্যা আর মুনিয়া গিয়াছে—art ও জনশ্রুতি একাকার হইয়া গিয়াছে। এ জনশ্রুতি প্রচারে বাধা দিবার কেহ নাই art জনশ্রুতিবান্ধবের মুখি। যাওয়া সীমাবদ্ধা জিয়া বাহিব করিবারও কেহ নাই। কাজে art বস্তু নামে অসীলতা জনশ্রুতি কবচি—সবই অবশ্যে চলিয়া গেলোছে।

এই জনশ্রুতিক art বলিয়া প্রচারের প্রয়োজনও উদ্দেশ্য। এক দ্বন্দ্ব উদ্দেশ্য—তথ্য লাভ। এই সব নাম দীমুতি লালসাব উদ্দীপক বর্ণনা কুসংস্কৃত অঙ্গভঙ্গী সহকায়ে নাট্যাভিনয় হস্ত কবিত্ত বিকাব—ইহাতে জলবায় অর্থ লাভ হয়।

মুগ্ধবান্ধব নামের একজন পণ্ডিতে পবিত্র হয় তাহা বদলি। তাহাতে ভণ্ডময় দেখিতে পাওয়া যায়। মুগ্ধবান্ধবের স্বাস্থ্যহানি ঘটে চিকিৎসক মাজেবই গাত এইকথা। কিছু দিন পূর্বে মুগ্ধ বজ্রনের আন্দোলন উপস্থিত হইয়াছিল। মুগ্ধবান্ধবের প্রতি কুপাপরবশ হইয়া তাহাদের স্বাস্থ্যবল্যব জন্ত কি কল্প আন্দোলন প্রবর্তিত হইয়াছিল ? পাঠকেরা যদি একপাশে কবে তাহা হইলে নিশ্চয় ভুল কবিবেন। সে মুগ্ধবজ্রন আন্দোলন আবশ্য হইয়াছিল রাজনীতির খাতিরে—ইহাবজ্রকে জ্ঞান কবিবার জন্ত। কিন্তু সে রাজনীতিক চাল যান ব্যর্থ হল—ইরেজ এখন জ্ঞান হইল না তখন সে আন্দোলনও ব্রমে নিবিয়া গেল। এখন আর কাহারও মুগ্ধ বজ্রনের নাম পর্যন্ত শুনা যায় না। তাপরিবর্তে এখন বিশেষ বিশেষ মাকায়

মস্তক বিশেষ প্রশংসাপূর্ণ বিজ্ঞাপন বাতির হইতেছে। কেবল তাহা নয়। মদেব বোতলের লেবেলে দ্বিধ পরমাংগা দেবদেবী চি। ৭ বাতির হইতেছে দেবদেবী নামে মদেব বোতলের brand—মার্কিও প্রস্তুত হইতেছে। কিন্তু হিন্দু মাজ এ সকল দেওয়াও দেখে না। কারণ হিন্দু সাংগেব পাণশক্তি নাই হিন্দু সমাজ জড়। অল্প সমাজের অল্প খণ্ডেব এমন অসংগত সম্প্রদায় হইলে পাঠালাঠি দাঙ্গা হাঙ্গামা হইতে বাস্তব ড্রু এ মদেব স্রোত বহিয়া গিয়া কত মদেব দোকান দল স হইত তাহা কে বলিতে পারে। যে সকল কাগজে মদেব প্রশংসাপূর্ণ বিজ্ঞাপন বাতির তাই সেই সকল কাগজেই পোটের দায়ে পেশাব পাতিবে ৩ দব নিদাও কালে মদ একটু অধিক বাতির তাহা বা তাও নয়। কথায় ও কাজে এমনই সামঞ্জস্য

এ বকম ভণ্ডামি মদ আমাদেব দেবাই আছে আর কোন দেশে গাই মন কাটা বসিলে। দেশেব প্রতি অবিচার কবা হইবে বাজনীতি মগনীতি বাণিজ্যনীতিব খাশিবে নানা বকমেব ভণ্ডামি নানা দেবো চািরতছে। অহিফেনেব কালি দূষ্টান্ত স্বরূপ ধরা যাক। এই অহিফেনেব বিষ সেবন কবিত্তে আবশ্য করিয়া লোকেব কি যে সর্বনাশ হইতেছে তাহা কে না জানেন? পাঁচ আফিম আটা চায়েব খাণ পান কবিয়া চীনা জাতিটাই অমায়গ হইয়া গেল। এই অহিফেনেব ব্যবসা একটা মস্তবড় ব্যবসা। ইহাতে অল্প অর্থাগম হয়। মহাচীনেব হতভাগ্য অধিবাসীদেব প্রতি অল্পকম্পা পরবশ হইয়া জনকতক পাদী চানেদেব রক্ষাব জগু সে দেশে অহিফেনেব বপ্তানী বহিত কবিয়া অল্প প্রল আন্দোলন উদ্ভূত কবিলেন। সে আন্দোলনেব যৌক্তিক। কেহ অস্বাভাব কবিত্তে পাবিলেন না অহিফেনেব বপ্তানী বহিত কবিত্তে প্রতিবাদ হইতেই হইল। কিন্তু কাজে অবশ্য কিছুই হইল না। কারণ তাহাতে স্বাধোঁষা পড়ে—অর্থহানি হয়। এই সেদিনও জেনেভায় কত আডম্বব কবিয়া অহিফেন বনকাবেস হইয়া গেল। কিন্তু যে আডম্ববই সাব—

বিশেষ কোন ফল হইয়াছে বলিয়া বুঝিতে পারা যায় নাই।

তাব পব চাএব কথা ধরন। ৬ মে কত বড় অনিষ্টকর পদার্থ বিবেচিত আমাদেব এই গবম দেশে এই কথা পুয়াইবার ক্ষমতা আমবা দশ বারো বৎসব ধরিয়া কত চেষ্টাই না কবিত্তেছি। কিন্তু এতটুকু সফল লিয়ারে দেওয়া আশ্বস্ত হইতে পাবি নাই। খাঁটি বিশুদ্ধ চাই শবীবেব পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকর। এই স্বভাবত অনিষ্টকর পদার্থ যদি ভোজ্য সহযোগে বিক্রত বা হয় তাহা হইলে সে জিনিসটা সত্ত্ব প্রাণবাতী বিব হইয়া দাঁড়ায়। অন্নাদান সে কো কুচিশা প্রভৃতিয় তায় চাও। Low poison বা মৃদুবীর্ষা বিশেষ কাজ কবিয়া থাকে। বাদপত্র সেবক ও সবাদপত্র পাঠকেবা যে এ কথা জানেন না এমন মনে কবিত্তে পাবি না। কিন্তু চায়েব বিজ্ঞাপন প্রচার কবিয়া এই বিষ এবনে সহায়তা কবিত্তে তাহা বা হিতমুত কবেন না। সে বিজ্ঞাপনেব টাই বা কত। ঠাকালে চা পান কবিলে বাীবগম হইয়া শবীবেব প্রকোপ অল্পভূত হয় না। আবার গীষকালে চা পান করিলে শবীব গীষ হয়। চায়েব এই দুই পক্ষপদ বিজ্ঞানদী বিপবীত বর্ষ কত বড় বৈজ্ঞানিক গবেষণার ফল সে কথা মুখে ব্যক্ত কবা যায় না। এ বকম hypocrisy আব কত দিন চলিবে পাবে

চায়েব গ্রাষ ত্যাগও অব একটা অতি ভয়ঙ্কর পদার্থ। কিন্তু ইহাব ব্যবহার উদমুপাতে সার্বজনীন। ছেলে বড়ো গী পুবষ—প্রাষ পনেবো আনা সাড়ে দিন পাই লোকে কোন না কোন আকারে তামাক সৎনে অভ্যস্ত। দোস্তা গুল সর্গি জবদা বিডি সিগারেট বডাস্ট চুবট গুড়ুক পাইপ প্রভৃতি কত রকম আকারে ও নায়ে এই বিষটি যে ব্যবহৃত হয় সে সকল বস্তু আমবা জানিও না। আব ইহাব প্রচায়েব ক্ষমতা কত না অর্থ যায় কবা তা মদ আফিম সিদ্ধি গাঁজা চবস প্রভৃতিব ব্যাভাব কিছু সৎ কবিবাব জগু লাইসেস এবং বিক্রয়েব নিদ্ধারিত সময়ের ব্যবস্থা

আছে এবং হয় ত তাহাতে সামান্য কিছু শ্রম লিপ্তও
কলিতে পারে। কিন্তু চ তাহাকে একেবারে নাম
কাটা সেপাট—ইহা হইতে সাধন যাপন। ইহাদের বিকল্প
ব্যবহার সংযত করিবার জন্য কোনও ব্যবস্থা নাই।
অর্থাৎ অনিষ্টকারিতায় ইহা বা প্রথমোক্তগুলির অপেক্ষা
একটুও কম নয়। তথাপি ইহা বা কেনও আবগারি
আইনের আয়ত্তে আসে না তাহা ব কাৰণ বুঝা
যায় না।

আবার irony of fate (অদ্ভুত ঘটনা) দ্বারা
অনেক আন্দোলন আলোচনার পথ আসন্ন। এ
যোগ বৎসরের কম সময় বহু তামাক সেবন করিতে
পারিবে না। কিন্তু ইহা যান্ত্রিক। এটা ঘাটে বাহির
হইলেই বোম্ব বহুবেদ ক্রমশঃ অনেক ছেলেবেলায়
শিগায়েট বিডি দেহিতে পাওয়া যায়। ইহাদের বিষয়ে
কিছু কিছু কথা আছে। এটা Statute

Book এবং গোভার্নমেন্ট কবিবার জন্য বচি
গতিক দেওয়া ক্রমশঃ বাক্য বোধ হয়। আর আইন
চলিবেই বা কি কবিয়া? এ যে বড় আটুনি
গাথা। ছাড়া যে ছেলেদের ধরিবে কি কবিয়া?
তাহারা জানা বাক্যে ১০ বা ১৫ পিছিয়াই বাইতে
পাবে। কিন্তু যাহা হইতে দিলে যাহা হইতে আইন
বচাব তাহা হইলে পাঠ্য সেটা লিখ কবা হয় নাই।
যাহা বা ১০ বছর কম বয়সের ছেলেকে তাহা বা
বোম্ব বহু। এটা দয়া বিক্রম কবিবে তাহা দিগে
দাঁড়া বাক্যে ১০ কবিবে আটুনি যাহা হইলে
হইলে ১০। বিক্রম ১০। বিক্রম ১০। বিক্রম ১০।
বিক্রম ১০। বিক্রম ১০। বিক্রম ১০। বিক্রম ১০।
বিক্রম ১০। বিক্রম ১০। বিক্রম ১০। বিক্রম ১০।
বিক্রম ১০। বিক্রম ১০। বিক্রম ১০। বিক্রম ১০।
বিক্রম ১০। বিক্রম ১০। বিক্রম ১০। বিক্রম ১০।

স্বাস্থ্য নীতি শিক্ষা।

এটা ছেলে চিকিৎসকের বাক্যে ১০। কাল
বোগী সাধারণত জানা না কোন কবিয়া তাহা
বোগ হইল এবং কখন কবিয়া বা বোগ আবার
হইবে। কিন্তু বোগ কেন হয় এবং হইলে কি উপায়ে
তাহা আবার হইতে পারে চিকিৎসক তাহা জানেন।
সেই জন্য বোগ হইলেই লোকে চিকিৎসকের কাছে
ছুটিয়া যায় যে তিনি বোগীকে অবস্থা দেখিয়া বোগের
কারণ নির্ণয় কবিবেন ও আবার গব্য উপায় নির্দেশ
করিবেন। সুতরাং দেখা যাইতেছে স্বাস্থ্য নীতি বা
অসুস্থ হওয়া তাহা হওয়া শিক্ষার উপর অনেকটা নির্ভর
করিতেছে।

অনেক বোগ আছে যাহা কেন হয় জানা
থাকিলে আমবা সাবধান থাকিতে পারি। তাহা
হইলে সহজে সেই বোগ আমাদের আক্রমণ কবিতে

পারে না। আবার শরীরের সুস্থ বা অসুস্থ
আমাদের আ-স্ত্র উপর নির্ভর কবিতেছে।

এটা স্বাস্থ্য নীতি শিক্ষা হইবে। ইহা অজ্ঞান কবিতে
হয়—যে কবিয়া ১০। কবিতে হয়। অজ্ঞান বিজ্ঞ
ভায় আ-স্ত্র উপর নির্ভর। শরীরের ১০। ১০।
১০। কবিয়া ১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০।
১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০।
১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০।
১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০।
১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০।
১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০। ১০।

ভোগ করিতে পারি। ঐ কাল হইতে নিজের শরীরকে সুস্থ রাখিতে শিক্ষা করিলে আমরা দার্বজাবী হইয়া সুস্থ ও সৎস্বাস্থ্য জীবনকে পূর্ণরূপে উপভোগ করিতে পারি।

এখন ঐ উদ্দেশ্যে পাবে কোন ব্যক্তি কিরূপে শিক্ষা করুক ও শি লোককে স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা দেয়। সম্ভবপর কি না। এটা তাহাব বা তাহাদের পক্ষ স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে শিক্ষা লাভ করা প্রয়োজন। তাহাব উত্তর এই যে—হ্যাঁ। ১৭শ সর্গ। ৩৭ সর্গ নয় অবশ্য বর্তব্য।

এমন এই শিক্ষা দেওয়ার উপায় কি? উপায় অনেক আছে। উদ্যোগ স্বাস্থ্যন দর্শন—প্র নানা উপায়ে এই শিক্ষা দেয়া যায়। পুঙ্খবৎ বর্ণনাছি তাহাব কাল শিক্ষা ক্রম উপায়। ১। এই সময় সময় সাধারণ শিক্ষা প্রাপ্ত বয়স্ক সমস্ত সম্বন্ধে স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষাবও ব্যবস্থা করা হইতে পাবে এবং তাহা কবাব উচিত। কেননা স্বাস্থ্যনীতিতে ক্ষুদ্র হয় এমন কদম্বাস দাঁড়াইয়া গেলে বেলা যম স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা লাভ ববিবেও কোন ফল পাওয়া যাইতে পাবে না।

শিক্ষার গেমেন ভিন্ন ভিন্ন প্রণালী আছে। স্বাস্থ্যনীতি পাঠ্য বিবেচনা কবিয়া তাহাব গদ্য বা একাদিক—প্রাচীনকাল কবিয়া লক্ষ্য শিওকে স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা দিবার আবস্ত কবিতে হইবে। ছোট ছোট ছোট মেয়েদের বই পড়াইয়া স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা দেওয়া যায় না। কাজেই তাহাদের উপদেষ্টা এবং বিশেষ কবিয়া দৃষ্টান্ত দ্বারা শিক্ষা দিতে হইবে। অনেক স্থানে দেখা যায় ছোট ছোট ছেলে মেয়েবা সকাল বেলা গুম ভাঙ্গিয়া উঠিয়া মুখ ধোয় না দাঁত মাজে না। ইহাব যে কি বিষম ফল তাহা সকলেই জানে। এক্ষেত্রে শিশুর এই অপরিচ্ছন্নতার স্রষ্টা শিশুর পিতা মাতাই প্রধানত দায়ী। এবং ইহাব ফল প্রধানত শিশুকে ভোগ করিত হইলেও পরোক্ষভাবে শিশুর পিতা মাতাকেও যে ক্ষয় পবিয়া গ ভোগ কবিতে হয় তা এমন নহে।

এই সকালে উঠি। মুখ ধোওয়া ও দাঁত মাজা স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষাব অন্তর্গত বিষয়। শিশুর পিতা মাতার উচিত উপদেশ ও দৃষ্টান্ত দ্বারা শিশুকে ইহার দোষ ওণ বুঝাইয়া দেওয়া। শিশু এক বাস কিসা এক দিনে অবশ্য ইহা বুঝিতে পারিবে না। কিন্তু বৈপর্য্য সত্বেও আবার বারে বারে তাহাকে অধ্যয়ন করাইতে হইবে। অভ্যস্ত হইয়া গিয়াবাব সব কোল দন মুখ বুজিতে বা দাঁত মাজিতে ভুলিয়া যোলে মুখে র্গন্ধ হইবে। তখন শিশু তাহা আপনি স্বাস্থ্যনীতির উপদেশ। এবং তাহা দ্বারা বুঝি পারিবে।

শিক্ষা স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা দিবার উপায় গৃহে তাহা পিতা মাতা শিক্ষা দিবার ব্যক্তিদিগের স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে জ্ঞান থাকি আবশ্যিক। তাহায়া বিষয় এবং তাহা দ্বারা ব্যক্তিবাও স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে নিত্য অনিশ্চিত। সেই স্রষ্টা ছোল বুড়ো সবলেরই এক সাদে স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা কবা আবশ্যিক হইয়া পড়িয়াছে।

স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা দিতেও প্রায় একটা স্থান—বিদ্যালয়। বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা দানব ব্যবস্থা কবিতে হইলে বোর্ড মত অধ্যাপক ও অধ্যয়নব ব্যবস্থা কবিতে হয়। অধ্যাপক বিষয়ে প্রায় স্বাস্থ্য বিদ্যাও পাঠ্য তালিকাভুক্ত কবিতে হয়। তাহা দেশের শিশু বিদ্যালয় গুলিতে সপ্রতি স্বাস্থ্য বিদ্যা শিক্ষা দিবার ব্যবস্থা প্রতিক হইয়াছে। কল্পণ syllabu প্রস্তুত কবিয়া দিয়া ছন। সেই syllabu এবং ছাচে ঢালিয়া প্রায় ঝড়ি বুড়ি স্বাস্থ্যনীতিমূলক শিশু পাঠ্য পুস্তক প্রস্তুত কবিয়া দিয়া ছন। সেই মুদ্রা হইতে বাহিব হইয়াছে এবং বিদ্যালয়ে ছাত্রবা তাহা মুখস্থ কবিয়া গড় গড় কবিয়া আবৃত্তি কবিয়াও যাইতেছে। কিন্তু ছাত্রবা পুস্তকে যাহা পাঠ কবিতেছে নিজে নিজে জীবনে তাহা কতদূর অভ্যাস কবিতেছে তাহা বলা কঠিন। সুতরাং প্রকৃত পক্ষে ছেলেবা স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা করিতেছে কি না তাহা বলা যায় না। কারণ পুস্তক পাঠ কবিয়া মুখস্থ কবিয়া

দীর্ঘজীবন লাভের উপায়

আমাদের দেশে একটি চণ্ডি কথা আছে—
পঞ্চাশোন্দে বনং ব্রহ্ম । হান মোটামুটি অর্থাৎ
যে পঞ্চাশ বছর পাব ত সেই স সায় ত্যাগ কবিস্য বনং
গিয়া তপস্ব কবিত হইবে। অর্থাৎ আমাদের জীবন
উপরে ঈশ্বর কাল পঞ্চাশ বৎসরের অধিক নাই। এ
প্রবচনটি সকলেই এখানে বসন্ত বর্ণনা করেন।
পঞ্চাশ বৎসর বসন্তের মতো বসন্তের মতো বসন্তের
এক মনে কবে পাবেও এ মনে কবে। অর্থাৎ
জন্মের বসন্তের মতো কবিত হইবে কেন? কেন?
কেন? পঞ্চাশ বৎসর পাব হইবে অর্থাৎ ঈশ্বর দেব
বুদ্ধ মনে কবির কেন স সাব উভোগ ত্যাগ কবিস্য
বনে গিয়া তপস্ব্য বসিতে যাইবে কেন?—কেন?—
কেন?

কোন দিক দিয়াই আমরা এষ্ট প্রবচনটির সার্থক।
দেখিতে পাই না হাব সমস্ত করিতে পারি না।
এই প্রবচনটি কেন যে ব্যর্থ তাহা এষ্ট বিচার বসিয়া
দেখিব চেষ্টা করিব।

আমাদের আয়ুষ্কাল এক ত বৎসর। এ
তবর্ষব্যাপী জীবনকাল চারভাগে বিভক্ত। ১।
বাল্যকাল যৌবনকাল প্রৌঢ় ও বৃদ্ধকাল। ২।
প্রত্যেক ভাগটি পঁচিশ বৎসর কবিস্য—৫০ এ ১০
বৎসর। ১। প্রৌঢ় মত ২৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত
বাল্যকাল। ২৫ হইতে ৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত
যৌবনকাল। ৫ হইতে ৭৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত
প্রৌঢ়। ৭৫ পরে বৃদ্ধকাল।

কিন্তু আমাদের বর্তমান ধারণা অনুসারে ১৬ বৎসর
বয়স হইলেই যৌবনকাল আশ্রয় হইয়া যায়। কাজেই
আমাদের আয়ুষ্কালও সেই অনুপাতে কমিয়া আসিয়াছে।
যৌবন বয়স বয়স হইতে না হইতেই আমরা যুবজনোচিত
আচরণ কবিস্য থাকি। এইরূপে অকাল বৃদ্ধকালও

আমরা স্বেচ্ছা কবিস্য টানিয়া আনিয়াছি। কিন্তু স্বেচ্ছা
কবিস্যেই অর্থাৎ সহজেই আমরা আমাদের আয়ুষ্কাল
বাড়াইতে পারি।

শারীর শিষ্যমত তবর্ষ পর্যন্ত পাঁচিতে হইলে
বাল্যকাল তেই তাহা অত্যাস বসিতে হয়। ১।
কাল হইতেই শিশুকে এষ্ট তিনটি বিষয়ে অভ্যাস
বাসিয়া দিও হয়—১। ব্যায়াম ও বিশ্রাম। ২।
বিশ্রাম ও ব্যায়াম। ৩। শরীরের সজ্জা পাড়িত হয় না।
৪। শরীরের সজ্জা আদর্শ কবিতে পাবে না।
৫। শরীরের সজ্জা উন্নতগামী পথে নির্দ্বিধা
দিও হয়। ৬। শরীরের সজ্জা ব্যায়ামের মাত্রা
নিয়ন্ত্রণ কবিস্য দিতে হয় এবং সে যাহাতে নিয়ন্ত্রিত
সময় বিশ্রাম কবে সে দিকেও লক্ষ্য রাখিতে হয়।
কিছুদিগে ধর্ম। ৭। অভ্যাস কবাইলেই যথেষ্ট হইল—তাব
পব কালের মত সহজ সব ভাবে জীবন ব্যয় করিয়া
চলিয়া যাব—আর কিছুই ভাবিতে হয় না।

উষ্ণ মল পত্রের চেনা যায়। শিশুর শারীরিক
বিস্তার দেখিলেই তাহা জীবনকাল কতদূর হইতে পারে
তা কতকটা আদর্শ কবিস্য বলিতে পারা যায়।
৮। শারীরিক পুষ্টি তিনটি বিষয়ে উপযুক্ত ব্যবস্থা
কবিস্য দিয়া শিশুকে তাহা অভ্যাস কবাইয়া দিলে
সেই আত্মশাসনিক আয়ুষ্কাল আশ্রয় অনেক দিন বাড়িয়া
দেয়া হইতে পারে।

এই তিনটি বিষয় মনোঃ পুষ্টিই প্রধান। উপযুক্ত
১। নির্দ্বিধা কবিতে পারিলেই আয়ুষ্কাল অতি সহজে
ও স্বচ্ছন্দে বৃদ্ধিত হইতে পারে। বাল্যকাল বৃদ্ধির
সময়। এই সময়ে সর্বাঙ্গ পুষ্ট হইতে থাকে।
২৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত বৃদ্ধি চলে। ২৫ বৎসর
বয়সে শরীর পূর্ণ পরিণতি লাভ করায় তখন
যৌবন আশ্রয় হয়। ঋণ নির্দ্বিধা হইলে ওষধ

আমরা এটা প্রশ্নটি কবিতোহি কেবল ব্যক্তিগত
ভাবে হইবার অমুদ্রান কবিতো হইবে। এ বৎসবে
একটা নির্দিষ্ট দিনে নির্দিষ্ট বৎসব ঐদের প্রদর্শনী
কবিতো হইবে। জাতিবর্গ নির্দিষ্ট ঐ ঐতোক ঐমে
একটা কাবরা প্রদানী বৎসবে একটা নির্দিষ্ট দিনে
হওয়া চাই। বড় বড় মহবেব প্রত্যেক পক্ষাতে এইরূপ
একটা কবিতা প্রদর্শনা করা চলে। সেই প্রদর্শনীতে
ছেলোদন বা সবিক জীবনযাপন প্রাণী ও জাহার
ফলাফলেব হিসাব ও জন দাঁড় কবিতো হইবে।
সেই সকল প্রদর্শনীর হিসাব একত্র কাবরা statistic

প্রস্তুত করা আবশ্যিক। বৎসর বৎসর এই স্ট্যাটিস্টিক্স প্রস্তুত করিয়া তুলনা করিয়া দেখিতে হইবে জাতিগত ভাবে আবার দৈনিক উন্নতি হইতেছে কি অবনতি হইতেছে। উন্নতি হইলে ভাল। কিং অবনতি

হইলে বুঝিতে হইবে কার্যপ্রণালীতে ত্রুটি আছে।
তখন তাহার সংশোধন করিতে হইবে। এইভাবে
কিছুকাল চলিলে পূর্বোক্ত প্রবচনটির সংশোধন করা
আবশ্যক হইবে।

对过

[শ্রীহରିচন্দ্র মুখোপাধ্যায়]

এবং বিধ। য় হুগা 'রিমাছে। ৭ শীবন
নখব এ সংসার আঁত্যা—এ ভাবটা যে এণ্ট
টিমি শটগাচ্চ এক জাতীয় নবজীবনের পক্ষবাগ
বলা যান্তে পারে। গাব ৭ জীবন ও পরজীবন
এক পা এ দিক ও দিক মাধ। আমাদেব আমিহ
এজীবনেব তাঁর কৈলাব যৌবন ও বার্কিকোব মধ্যে
যেকপ অঙ্গণ গাব চশি। আসিতছে—পব জীবনেও
সেইকপ বিবে। য হাদেব শজীবনে সুখ পাতি
ও য়াশা। জাভাদেব যুত্যাব গবেও নাই হা
একপ্রকার অবধানিত সম্য বলিয়া ধবিতা গগ্না যান্তে
পারে। বটমানকে উপেক্ষা বিয়া স্রামর ভবিষ্যৎ
পাইবাব জা। আকা কুম্মব য় ও আর কিছু যাহ।

২। এদ্বিধাতেন কথা চাণ্ডিয়া দিশেও—নিজ নিজ
 জীবন—নিজ স্বস্তি বসাইত বিশ্বের আদান এদান—
 এতবেব কাছে ক' না গিয়া। ফি গোণী কি নোণী
 ফি ধনী কি দরিদ্র বি নবল কি ছলল নবতোত
 সর্বদা এ বিষয়ম জিয়াচ বড় গাণী কিছু আবাক
 হৈ নানা বিতোছন। এমন কি জীবন এতই
 প্রিয় যে গলিত নগদস্ত পণিতকেশ বৃদ্ধ স্পন্দহীন
 গলিত কুঠ চিববাগী পবা ভোজী পরাধান মানবগাও
 মনস্ত জগা এ মধ্যে নিজেকে স্থা বলিয়া
 মনে ববে। কে কোন রিতে চায় না। পবন
 মুহূ ও মৃতের কথা ভাবিতে বিমর্ষ হইয়া থাকে।
 জীবনে প্রীতি প্রত্যেক মানবেবই গুণরতম সত্য বা

অনাহত ধন্য। কাজেই ভাবনাটা কিছুই না এশিয়া
আব ঠেলিয়া ফেলিবার পোনা নাই। উৎসব সহিত
প্রাণিযোগিতা কহিয়াই হউক কি সূত্রেই হউক
ইহাব মধ্যেই সত্য শিব সুন্দর চটাইয়া তুলিতে
হবে এবং গিনি যতটা চটাইয়া তুলিতে পাবিয়াছেন
বা পাবিবেন, তিনিই সমস্ত মানবমণ্ডলীকে কোটা
বয়নের সম্মুখে তাত্ত্বিক পৰমবয়সী—অনবস্থ সুন্দর
আদর্শ স্থানীয় হইয়াছেন ও হইবেন।

৩। সমস্ত জগৎই কল্পশীল। ছ থে শিখমান
হঠাৎ জডেব জ্ঞান নয়ন মুদ্রিষা থাকিলে সুমান কিছুই
নাই বর মুদ্রিত যখন অনন্ত মৃত্যব উপাসনা না কবাই
মঙ্গলদায়িনী প্রকৃতির ইঙ্গিত বশিষা বোধ হয়।
গাহাতে এই পৃথিবীকেই শাস্তি সুখা পবিত্রত কবা যায়
গাহাতে ধবাভেই অমরার সৃষ্টি কবা যায় জ্ঞান
প্রত্যেকেরই বন্ধপবিকব হওয়া বর্তব্য। জীবনে আমবা
সুখী হইব শাস্তি আনিব—পৃথিবীর প্রত্যেক স্তবে
শাস্তিবাবি বর্ষা কবিব। জ্ঞান বিধান করিয়া ছ থ
দাঃদ্রা ও অকাল মৃত্যু হইতে দূবে অবস্থান করিব
এই প্রতিজ্ঞাপত্রে স্বাক্ষর কবিয়া প্রত্যেকেরই কার্য্য
ক্ষেত্রে পদার্পণ কবা শ্রেয। এই পৃথিবীতে যত প্রকাব
ছ থ ও বিভ্রম্না বিস্তমান আছে স্বাস্থ্যহীনতা ভাঃাব
মধ্যে প্রধান ও উন্নতিব পবিপত্তী। স্বাস্থ্যবক্ষা বা নিঃজের
আগিত সম্যকরূপে ফুটাইয়া তুলিবার চেষ্টা প্রত্যেক
সৃষ্ট প্রাণীরই প্রধান ধর্ম্ম। এই স্বাস্থ্য শরীরে—মনে—

আত্মায়। বাহার পরীক্ষা স্বস্থ নয় তাহার মনও হুহু—
তাহাতে আত্মার স্পন্দনও অতি মন্দ। তাই ঋষি
পরীক্ষামাত্র খলু ধন্য সন এই মহামর্য কতই না
উদ্ভাসের সহিত গাহিয়াছেন।

৪। জীব সৃষ্টি কোশল—জন্মমৃত্যু—জড়ের সহিত
চৈতন্ত্যের সংযোগ বিয়োগের নিগূঢ় রহস্য—অজ্ঞান মানব
বন্ধি অগম্য হইলেও দেহ বন্ধার প্রয়োজনীয় তা
এক প্রকার সকল সুসভ্য মানব সমাজই অবগত আছে।
সাহায্যে সর্ব সাধারণ স্বাস্থ্যবন্ধা সর্বাঙ্গ মোটামুটি জ্ঞান
লাভ কবিত্তে পারেন তৎসম্বন্ধে সকলকেই শিক্ষা দেওয়া
টিক। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সাধারণ বিষয়গুলি বিদ্যালয়ের
শিক্ষাব্যবস্থায় কথন একান্ত বাঞ্ছনীয়।

৫। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে এদেশ দীর্ঘকালই বৈতরন
উদাসীন। তৎকালে এদেশে কল্যাণ মানে বিরাট
প্রভৃতি যমজ্ঞাবগণের নিত্য সীলানিবন্ধে পবিত্র
হইয়াছে। ব্যারামে ভোগা—চিকিৎসার জ্ঞান সর্বস্বান্ত
হইয়া মৃত্যুবান স্বাস্থ্য হাবান্ধা। জন্ম মন অস্বাস্থ্যিক
বিলাপে দিক দেশ পূর্ণ কবা যেন এদেশে একটা অভ্যাস
ব্যাপ্যাবে পরিণত হইয়াছে। দেবাসিগণ সাহায্যে
ব্যারাম না আসিলে সেজ্ঞ পূর্ণ হইতে তঁরা মনোযোগ
দিতে চাহে না। তাহাদেব মৃত্যুর পথ শেষ প্রবেশ
নিমিত্ত কেন বাধ্যতে। যেন নিশ্বাস বসন্ত দণ্ড
একমাত্র দেশী শোকের উপবন্ধে পুতিতে ছ।

৬। কয়েকসই বয়স কনফারেন্সে বসে বিজ্ঞান
ইনসটিটিউট বসে ধন্য সভাই বসে স্বদেশী আন্দোলন
বলে—দেশ হতে অকাল মৃত্যুর সতর্কতা প্রেরণ কলেবা
প্রভৃতি বোগগুলিকে একবারে নিশ্চয় কলিতে না
পারিলে বোধ হয় দেশে এমন দিন আসিলে যে বিজ্ঞান
থাকিলে কিন্তু বিজ্ঞান আব থাকিলে না ধন্য পানি ব
কিন্তু বায়িক আর থাকিলে না আন্দোলন থাকি ব
কিন্তু স্বদেশী আব থাকিলে না সকলই শূন্য বলিয়া
বোধ হইবে। পবিত্র সাহায্য স্বদেশী বলিয়া বোধ
করেন মাতৃ সেবক বলিয়া আত্মপ্রাণা ক রন জীবিত
রক্ষার জ্ঞান যাঁহাতে দেশে স্বাভ্যাসিক বিপ্লব

প্রবর্তিত হইতে পারে, তাহা দেব সর্বাঙ্গ
মনোযোগ দেওয়া বিধেয়। এই জ্ঞান সভা সমিতির
বিশেষ প্রয়োজনীয়তা ধনী লোকদের অর্থ সাহায্যের
ব্যাপকতা ও নিঃস্বার্থ কাম্যবিরোধী জীবনোৎসর্গরূপ
মহৎ প্রভাব প্রচুরতা তীব্র অভাব উপেক্ষা হইতেছে।

৭। স্বাস্থ্যের অক্ষয় রূপে দেশে ফটাইন হইলে
যতবিধ সুস্বাস্য প্রবর্তন করা যাউতে পারে সংযমকে
কেবলি ত্য করি। সুসঙ্গত উপায়ে পরিমিত পবিত্র খাদ্য
পানীয় বস্তাদি বানানবস্ত ও ব্যায়াম। (শ্রম) প্রণা
প্রচলন কবা তদ্যব্য সর্বাঙ্গপেক্ষা শ্রেষ্ঠ কর্তব্য। দেশের
দুর্ভিক্ষ মাংসাদি সত্যমিশ্রম নীতিতে একটুকু খারব
বাহিব করিগা দিলেই আমদেব দেশের অবস্থা কি
শোচনীয়। ধনীরা চর্যাচর্য্য দেশেরাদি সুখসেব্য
মৃত্যুবান সামগ্ৰী আনয়ন করিতে চেষ্টা বিমানে উদয়
কবিত্তেছেন আর ব্যায়ামের অভাবে উদরাময় বাত
ইত্যাদি নানা ব্যাধিসহ কোমর দিনগুলি কাটাতে
ছেন। পক্ষান্তরে দেশের দশ—মুটিয়া মজুর কৃষক—
গাছাদিকে দিন মজুরী কবিয়া—গতব খাটাইয়া দিন
কাটাতে ও জীবন ধারণ কবিত্তে হয় তাহা
অনাচারে অন্ধাচারে কুৎসিত আচারে দিনের দিন কার্প
লীর্ণ হইয়া পড়িতে ছে। ধীর ভাবে ভাবিত্তে গেলে ইহা
কতই না ভাব্য শোচনীয় পবিত্রতায় বিষ। প্রকৃত
প্রস্তাবে দেশে দুই দিনই নাশের দিকে অগ্রসর
হইতেছে ধনী ও গণ্য উভয় শ্রেণীই অতিবিক্র
আচারে ও অনাচারে রাসের দিকে চলিয়াছে। তাহাতে
দেশের সাধারণ লোক শমজীবী সম্পদায় কৃষককুল
স্বাস্থ্যকর আবাসে থাকিতে পারে পেট পরিয়া চাট
হইতে পারে এবং পবিত্র জল বাসন উপকারিতা
স্বীকার উপলব্ধি কবিত্তে পারে শুদ্ধ প্রচুর
কাজের সৃষ্টি আরব পণ্য আবিষ্কার ও কোন সম্ভব
উপায়ে শিক্ষার বিশিষ্ট ব্যবস্থার প্রয়োজন। সাহায্যে
তাহাদেব শুদ্ধ ও স্বাভাবিক ও অনানন্সিত
নয়ন কোটর হইতে কালিমার রেখা চিবদিনের জ্ঞান
অপনীত হয় তৎপ্রতি বিবেচনায় দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

বিশুদ্ধ জল বায়ুর উপকারিতা ও দূষিত জল বায়ুর অপকারিতা জনসাধারণকে বুঝাইয়া দিবার জন্য গ্রামে গ্রামে সচল সমিতি ও প্রবাস প্রবাস মহবে সমস্ত স্থাপিত হওয়া বাঞ্ছনীয়। যদি ঐহিক হয় তাহা হইলে দেশের ভিক্ষুকগণ ভিখারি অথবা যেকোন গৃহ হস্তে গৃহস্থবে পরিয়া বেড়ায় দেবো উন্নতিকামী লোকদিগকেও সে রূপ স্বাস্থ্য সমাজে পাই—স্বাস্থ্য লাভের উপায়—নিকটায় ও নিঃস্বপন পাপবশেব নিকট গাতিয়া দেবা ঠিক। স্বাস্থ্যে সহিত জয়মুখ্য ও জীবনের কি নিকট

সম্বন্ধ তাহা প্রত্যেকে বাহাতে সুন্দররূপে আরম্ভ ও হৃদয়ঙ্গম করিতে পারে তৎপ্রতি তাহ লওয়া উচিত। আর স্বাস্থ্য সম্বন্ধে শৌখিনের ওদাসীদ্বারা তাহাতে লোপ পায় স্বাস্থ্যকে সুখের আকব বলিয়া তাহাতে তাহারাই মানিতে পাবে তাহাও গণ্যভাবে তাহাদিগকে বুঝাইয়া দেওয়া ঠিক। কার্য্য ব্যাপদেই ধনীদেব অকাতব অর্থদান দেশভুক্ত লোকের সঙ্গমভূতি অকাতব পবিশ্ব স্বার্থগ্যাগ কর্তব্যনিষ্ঠা ও দামিনজ্ঞান নিবতিশয় আবশ্যক।

স্বাস্থ্য বাঁচিবে কে?

(১ম পর্ধ্যায়)

[আশীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

জগৎ বাণেশ্বরি শিখাছেন—পলীতে গনেন ও দেহের পাণ্ডের (food for body as well as for soul) অভাব তাহ পাবাসী সহববাসেব জগৎ এত ব্যস্ত। কথটি গণিবাব বিব। পলীবাস অনেকই ছাড়িয়াছেন তাব কাবা সেখানে শিক্ষিতেরা নিজেব বচি বজায় বাধিয়া চলিতে পাবেন না। পলীবা করিতে হইলেই মামলা লোকদমায সাক্ষ্য দিতে হয়। যিনি মিথ্যা সাক্ষ্য দিতে জ্ঞানেন না অবা দিতে চান না চতুৰ পলীবাসী তাহা ক মুখ উপাধি দিয়া থাকেন। অবশ্য কেবল মথ উপাধি দিয়াই তাহাবা ক্ষান্ত থাকেন না—লোকটাকে নানাপ্রকারে ব্যতিব্যস্ত কবিয়া তোলেন। কলে তাহাকে সহবে লাইয়া বাঁচিতে য়। দেবা গিয়াছে পলীতে বাস কবিত্তে হইলে তাইষ্ট অর্থ লোক বল চতুৰতা ও বুদ্ধি থাকা অত্যাবশ্যক। পলীবাসী প্রতি বে। ড়ে ও অর্থবান্ লোককে যতটা খাতিব কবে বিদ্যা ও নিঃস্ব প্রতিবেশীকে ততটাই কুপাব চক্ষে দেখেন। তাহাবা পলীগ্রামে কানও গান নাই এ কথা তাহাবা বিবাস কবিবেন না জানি কিন্তু কথাটি সত্য। যিনি পলীসংগঠনকামী হইবেন—চতুৰ বিড়ালেব গলায়

যটা বাধিতে গাইবেন তাহাকে একা চতুৰ হইতে হইবে। আমি নানাপ্রকার সগঠন কার্য্যে দেখিয়াছি যে কার্য্য এই চতুৰতা ও বিষয় জ্ঞানব অভাব তাহার কার্য্য পণ্ড কবিয়াছে।

পলীবাস কবিত্তে হস্তে দল পাকাইবার অথবা দলে গোগ দিবাব মত প্রবৃত্তি থাকা আবশ্যক। গুপ্ত কবি ঠিক বলিয়াছেন—

যেখানে বাঙ্গালী সেখানে দলাদলি।

পলীতে দলাদলিব উত্তেজনা এত বে। যে অনেকব গ্রামে দলাদলি না জমাইতে পারিবে বেশ অসুবিধা হয়। মামলাবাজ একদল লোক প্রতি গ্রামে সংগঠন কামী লক্ষ্য করিয়া থাকেন—ইহাবা বিব। অথবাসেব সহিত প্রতিনিয়ন্ত সংপরাশর্ষ দিবা পলীবাসীর মামলা মোকদ্দমা সহায়তা কবেন। সংপরাশর্ষ দিবার সময় ইহাবা পাবিশ্রমিক লন না সত্য কিন্তু দেখা গিয়াছে মামলা উপলক্ষে সহরে গাভায়াতে টোহাদেব বে। লাভ হয়। উকীল নিযুক্ত কবা হইতে আবস্ত কবিয়া প্রতি বেশীর ভিটে কোক্ হইয়া যাওয়ার দিন পর্যন্ত ইহারা অর্থ সমাম ভাবেই বোজগার করেন। সংগঠনকামী

দোহাই দিয়া অপঠিত শাস্ত্রের বন্দা করিয়া পশীবাসীকে
ঠকানিয়া ছপয়সা করিয়াছেন। কলে হাসিয়াছে
ম্যালেবিয়া। টোপ উঠিয়া গিয়াছে— গাণ্ড পক্ষায়
ভাঙ্গিয়া সবাই স্ব স্ব এখান চলেয়াছেন।

গিন পল্লীসংগঠন কমিটি গঠিত হইলে প্রায়
বাধা দিবে—প্রবীণ দল ! ক্রিয়া গ্রামের ভবিষ্যৎ
কমিটিগণ। তৃতীয় গ্রামবাসী জন সাধারণ। কমিটি
দৈর্ঘ্যও যেমন দবকাব (মনি দবকাব দীর্ঘকালব্যাপী
সংগঠন কার্যের। নৈতিব আবহাওয়া বদলাইতে
হইবে শিক্ষিতদের গাণ্ড বিবিতে হইবে—নিজের
জীবন যাত্রার মত দি। ও নাপকাব সদস্যগণ নব
সাহায্যে গাণ্ড দমি আ গিয়া দূর কবিতা
হইবে।

আজকা প্রায় দে। গাণ্ড গাণ্ড অপরূপ
অবস্থাপন্ন ভাট্টেব সমিটি। ও নিরুপায় গ্রামবাসীকে

কল্যাণ করেন আবার ভাট্টেব পালা সাজ হইলেই
কাকত পবিবেদনা। এই সব মতলব লইয়া পল্লী
বাসীদের সঙ্গে বিশিষ্ট গেল প্রকৃত সমবেদনার সৃষ্টি
করনও হইবে না—স্থায়ী মিলন হইবে না। চালাকী
দ্বারা কানও কোন মহা কার্য হয় না। যে বাজী
দক্ষাব ফল বিশিষ্টে অশিক্ষিতে যে ব্যবস্থা গঠিত
হইয়াছে তাহা দূর করিতে হইবে—শুধু কবির মত
বলিতে হইবে

দাড়াভাব জাতি মনে দে। দে। বাসীগণে

প্রেম পূর্ণ নয়ন মেথিয়া

ক ক। শেহ কবি দে। বা কুকুৰ ববি

বিষে দে। ঠাকুর ফেলিয়া।

এই আসিয়াই অগ্রম দ্বীপ্ত হইবে গাণ্ড মনেন

গাণ্ড বিবি—গাম বাসবে গাণ্ড হইবে।

(ক্রম)

বাংলার নাতী

(চিত্রিত)

[প্রায়শ্চিত্তাদি এত প্রাণি প্রাণজনের মজুমদার]

বঙ্গের অমর কবি ববি দনাথের মনুষ্য পশু পানব
সঞ্জীবনী শক্তিতে অনেকেরই এদায় বা গাণ্ড মাটা
ও বাংলাব জগৎ এতি মনুষ্য প্রজা ও প্রাণি জীবিত
হইয়া উঠিয়াছে। কবির বাণীবী অকাব বঙ্গদে।
চিরকালই মুখবিত্ত এব সমাজের ক্রমোন্নতি
জন্ত যে টুকু কবিতা আবশ্যক বা লাভ কথায় সেটুকু
অভাব হয় নাই। সমাজের বিবর্তনের জন্ত কবিতাব
জায় বিজ্ঞানও আবশ্যক। এতদন্তয়েব সংমিশ্রণেই
মঙ্গল্যের পূর্ণ বিকাশ। কিন্তু এতদিন পর্যন্ত আমাদের
দেশে কেবল কবিতাবই রাজত্ব চলিয়া আসিতেছে।
তাহাব কলে আমাদের চরিত্রের এক দিক বিকসিত
হইয়াছে অজ্ঞদিক বিকসিত হইতে পারে না।

প্রকৃতিব মৌলিক উৎপত্তি কবিতা আমবা যেকোন মুহূর্তে
হইতে পাবি তাহাব বহু ভেদ কবিতা সেকলে
জ্ঞানাজ্ঞান করিতে পাবি না। আমবা সেই জন্তই
বশিতেছিলাম যে বাংলাব মাটিব একদিক যেমন কবির
মনোমোহন সঙ্গীতে উদ্ভাসিত হইয়াছে অপর দিক
সে রূপ বৈজ্ঞানিকের তীক্ষ্ণ দৃষ্টিতে বিশ্লেষিত হয় নাই।
বাংলায় কবি অনেক আসিয়াছেন কিন্তু বৈজ্ঞানিক
হই একজন মাত্র দেখা দিয়াছেন।

কবির কল্পনার বাংলাব মাটি শস্ত শ্যামলা। কিন্তু
বস্তত কি তাহাই? বাস্তবিকই কি বাংলাব সর্ব
স্থানে স্রুতিকাব উৎসবতা এত অধিক যে পর্যাপ্ত
পরিমাণে ফল জন্মিয়া থাকে? ফলত ফল নহে

এব হইতেও পারে না। কাণ বা শাব সৰু শ্বানের
মৃত্তিকা সম শ্রেণীর ভূত্বক হইতে উৎপাদিত হয় নাই।
এতদ্বিন্ন অজ্ঞাত কাবাও বৰ্তমান বহিঃস্থ। ঐ সমুদায়
কারণের উপর বদীয় মৃত্তিকা অল্পেই ভিত্তি সংস্থাপিত
হইতে পারে।

অনেকেই অবগত আছেন যে পৃথিবী সর্বাংশে
ইসতে উৎপন্ন হইয়াছে। অতীত কালে ক্রম
সংগঠন ক্রমে ক্রমে উহা অনেক পরিমাণ আদিম
তাপ বিকীর্ণ কবিয়া গিয়াছিল। পৃথিবী
গোলাকার উপবিন্দু। অনেক পরিমাণে গীতল হইয়া
গেল। ইহা ভিতরে এত উত্তাপ সঞ্চিত আছে যে
গোলাকার শোহ প্রভৃতি কঠিন ধাতুও তব অবস্থায়
বহিয়াছে। উপরে যে অল্প গীতল হইয়া কঠিনীভূত
হইয়াছে তাহা প্রায় ২ মাইল গভীর হইবে। এই
২ মাইল গভীর ভূগর্ভে যে এককম উপাদানে
প্রস্তুত অথবা উপাদানগুলি সকল স্থানে একভাবে
সঞ্চিত তাহা নহে। প্রকৃতিতে ইহা বিভিন্ন স্থানে
বিভিন্ন। পৃথিবীর বয়সে বৃদ্ধির সহিত এই সমুদায়
স্বল্প ক্রমশঃ উৎপাদিত হইয়াছে। সুতরাং সর্বাংশ
স্বল্প সর্বাংশে পুর্বাতন ও সর্ব প্রথম টি পাদিত।
সর্বোচ্চ স্বল্প সর্বাংশে আধুনিক।

যদি পৃথিবীর প্রথম বয়স হইতে কোনরূপ বৈসর্গিক
এটনা না হইত তাহা হইলে স্তর গুলি উৎপত্তির সময়
অল্পসংখ্যক পর্ব পর্ব সঞ্চিত থাকিত কিন্তু অসংখ্য
মিক্সিওন বাটিকা নদাদিব স্রোত বহা সমুদ্রে
দ্রবীভূত বাষ্পিত প্রভৃতি কারণাবা শক্তি দ্বারা
অনেক স্থানেই স্তবসমূহের আদিম সংস্থান ব্যবস্থার
বিপর্যয় ঘটয়াছে ও বটতেছে। পুরাতন স্তব নতনের
উপর আসিয়াছে নতন পর্বতনের নীচে গিয়া পড়িয়াছে
সমুদ্রগর্ভ পর্ততে উন্নীত হইয়াছে পর্ত সমুদ্র গর্ভে অদৃশ্য
হইয়া গিয়াছে। কিন্তু এত বিপর্যয় ও বিক্ষোভ সত্ত্বেও
বৈজ্ঞানিকের তীক্ষ্ণ দৃষ্টি ভূপঞ্জরের স্তবসমূহের আদিম
সংস্থান প্রণালী আবিষ্কার করিতে সমর্থ হইয়াছে। নিম্ন
হইতে উপর দিকে অগ্রগণ্য হইলে ভূপঞ্জরের যে সমুদায়

স্তর দষ্ট হয় সে এলিকেটাবি গোষ্ঠিতে বিভক্ত।
যায়। [১] অকোজিক (Azoiic) [২] পেলিওজোইক
(Paleozoic) [৩] মেসোজোইক (Mesozoic)
এবং [৪] নিয়োজোইক (Neozoic)। সর্ব নিয়ন্ত্ৰণ
জীব জাতি উদ্ভিদ প্রসব সাবোস দেহি পাওয়া যায়
না। শুধু পেলি জোইক যুগের প্রসব সমস্ত জীবন
পাণ বিকা দেহিতে পায়া যায়। সেগুলি
অবিকা সাবাদিক এবং এদিস প্রসব বিলুপ্ত
গিয়াছে। যোগা দেহি প্রসব সময় ভাটন
বাতী স্তলচর জীব উচ্চ চক্ষ্মালি বিদনতমা
সময়ে আহাদেন কো। প্রতিবিদ দেহিতে পাওয়া
যায় না। অকোজিক স্তরে আমবা বর্তমান
সময়ে উদ্ভিদ জীব এবং ভাটদিগব স্তাতি
দিগক দেহিতে পা। নিয়োজোইক শ্রেণি
লুপ্তি নামক জীব স্তবেই প্রাণ। পানব দেহিতে
পাওয়া যায়।

বঙ্গ দেশে পুরাতন ঢাৰি শ্ৰেণীৰ স্তম্ভই অলপ বিস্তৰ। বিমাৰ্ণে দেখিতে পাওৱা যায়। কিন্তু পশ্চিম বঙ্গ এজোৰকৈ এৰি যোৱাজোহকৈ শ্ৰেণীৰ স্তম্ভৰেব দ্ৰাৱ্য প্ৰায় সমভাৱে বিতৰ্ণ। এজোৰকৈ শ্ৰেণীৰ ডাঙৰ সৰু নিম্ন স্তম্ভৰেব নাম যিস (Gneiss) একটা প্ৰাচীন অৱলম্বিত অপেক্ষাকৃত তাত। অপেক্ষাকৃত ন নজাকৈ Lenin sular Gneiss আৰু উপন্যাস যিস বটে। ইয়াৰ দেশৰ সৰু দক্ষিণ প্ৰান্ত ইহাতে গঙ্গাৰ তীবৰতা প্ৰায় ১৪ মান দীৰ্ঘ ৭৩ ৩৫ মাইল প্ৰায় বিস্তাৰ্ণ ভাগ এই নিম্ন অথবা প্ৰাচীন এই যিসজা-প্ৰতিকা দ্ৰাৱ্য আৱৰ্ত। এহলে ইহা বলা এএকক যে যে সমস্ত প্ৰস্তৰ কিবা প্ৰতিকা সলিল বাহিত ক।। (পলি) দ্বাৰা প্ৰস্তুত হয় সেগুণিতে স্পষ্ট স্তম্ভৰ পৰা পৰ দেখিতে পাওৱা যায়। -এক প্ৰতিকা অথবা প্ৰস্তুতকৈ ভূবিজ্ঞান Sedimentary (পলিজাত) প্ৰস্তৰ যলৈ। নিম্ন শ্ৰেণীৰ প্ৰস্তৰ পলিজাত। কিন্তু পলিজাত হইলেও ইহা জ্যোতিষ উদ্ভাপ চা। প্ৰভতিব দ্বাৰা একপ ভাবে পৰিবৰ্দ্ধিত বিপৰ্যাস্ত ও স্বাভাৱত হইয়া

গিয়াছে যে উক্ত আদিম স্তবসমূহ অনেক সময় পৰি
লক্ষিত হয় না। এতদ্বিধ পৃথিবীৰ আভ্যন্তৰিক উত্তাপেৰ
প্ৰসাৰণী ক্ৰিয়ৰ প্ৰভাবে নিম্ন হঠাতে এক দৰীভূত পদাৰ্থ
ইহাৰ অভ্যন্তৰে উৎপন্ন হয়। ইয়াক গ্ৰানিট
(granite) বোলে। গ্ৰানিট আয়েনগিবি নিষ্কৃত
লাভ্যৰ তাপ উপৰে উদ্ভূত। পাৰ্শ্বৰ ভূমিৰ উপৰি
ভাৱে অনেক ঠায়ে থাকিব পাৰে। গ্ৰানিট অৱস্থা
অগ্ন্যুৎপন্ন প্ৰস্তৰ (igneous rock)। গ্ৰানিট
খনিজ পদাৰ্থসমূহ অৱস্থায়িত হৈ পৰিছে। কিন্তু সি
সেই প্ৰাথমিক পৰ্যায়ৰ অৱস্থায়িত হৈ পৰিছে। ইয়াৰ
সংজ্ঞা। ইয়াৰ স্তব (metamorphic)
প্ৰস্তৰ বোলে। ইয়াৰ কাৰণ হৈছে যে ই অৱস্থায়িত
পৰিছে। ইয়াৰ চাৰি উপবিভাগ হৈছে। ইয়াৰ
গতি বিধিতে উ। অনেক ইয়াৰ দৰ্শন হৈছে। ইয়াৰ
ইহা এক প্ৰকাৰ পলিভাৰ্ণ ও অগ্ন্যুৎপন্ন প্ৰস্তৰৰ মধ্য
বৰ্তী স্থান অধিকাৰ কাৰ। অগ্ন্যুৎপন্ন প্ৰস্তৰ হৈছে
কুণ্ডিত (isolated) গঠন প্ৰাণী ও সামান্য
(clastic) ইয়াৰ ভাৱে পাৰ্শ্বৰ পৰা পৰিছে।
অপৰ পক্ষে ইহাদেৰ বিস্তাৰণ আৰু সময় সময়ে সময়ে
কাৰ্য্যৰ গঠন প্ৰাণী ও পৰিছে (layer) অৱস্থায়িত
অৱস্থা ইহাদিগকে পলিভাৰ্ণ প্ৰস্তৰ হৈছে পৰিছে।
দেখ। বৰ্ণনা। আদল বাঁকুড়াৰ পশ্চিমাংশ ভাগলপুৰ বৰ
দক্ষিণাংশ কটকৰ উত্তৰ ও পূৰ্ব দক্ষিণ গয়ৰ
উত্তৰ ও দক্ষিণ ভাগবিভাগ মানভূম মুন্সেৰেব দক্ষিণাংশ
পাশাৰ্মো বাচি সম্ভলপুৰ সিহুৰামৰ মধ্যাংশ
সংভাল পৰগণা— প্ৰতি জেলায় নিম্ন অৱস্থা পৰিৱৰ্তন
সম্ভত প্ৰস্তৰ দেখিতে পাওৱা যায়।

যে সমুদায় পৰিৱৰ্তনসম্ভত প্ৰস্তৰে একেৰাৰে
ভাৱেব আদিম অৱস্থা বিলুপ্ত হৈছে। ইয়াৰ নাই। ইহা
দিগকে উপপৰিৱৰ্তনসম্ভত (Submetamorphic)
প্ৰস্তৰ বোলে। উপপৰিৱৰ্তনসম্ভত প্ৰস্তৰ নিম্নস্থিত
জেলাগুলিতে দৰ্শিত হয় — বাঁকুড়াৰ দক্ষিণ পশ্চিম কটক
(সামান্য) দক্ষিণি এৰ দক্ষিণাংশ। গয়ৰ পূৰ্বদিক
(সামান্য) ভাগবিভাগেৰ উত্তৰ পূৰ্ব মানভূমেব দক্ষিণাংশ

মুন্সেৰেব দক্ষিণাংশ পাটনাৰ ৰাজগৃহ পৰ্ব্বতশ্ৰেণী
সম্ভলপুৰ (সামান্য) ও সিংভূমেৰ প্ৰায় সমস্ত।

নিম্ন সম্ভত স্থানেব ভূমি অভ্যন্তৰ ভাগ ও অগ্নয় বিয়া
উক্তাক জল আটকাইতে পাৰে না। তজ্জন্ত যে সকল
পাৰ্শ্বৰ আৱৰ্দ্ধাকৃত প্ৰস্তৰ ও সবসংগ্ৰহণ স্থানেই নীতকালে
সমস্ত ভূমিৰ পৰা উঠে। উচ্চ ভূমিতে কেবল ভাহুই ও
বৰি প্ৰায় হয়। নিম্নস্থত ভূমি অৱস্থা গ্ৰানিটভাৱে ভূমি
অৱস্থা পৰিছে। কিন্তু ইহাতে যে কোৱাৰ্জ (Quartz)
ও অন্যান্য জল ও উলিৰ উপস্থিত পৰিমাণ উদ্ভিদ
পৰিছে।

পৰিৱৰ্তনসম্ভত ও উপপৰিৱৰ্তনসম্ভত প্ৰস্তৰ শ্ৰেণীৰ
উচ্চ বিস্তাৰণী (Vindhyan system) অৱস্থিত।
ইহাৰ পৰা ভাৰ আৰু উদ্ভিদ বহুলাংশ পৰিৱৰ্তিত হয় না।
সামান্য জেলাৰ দক্ষিণাংশ এৰ পাশাৰ্মো জেলাৰ
উত্তৰ পশ্চিমাংশেৰ কিয়দংশ। ইয়াত বৰ্ণেব আৰু কুৰাপি
বিদ্য। শ্ৰেণীৰ প্ৰস্তৰ নাই। কিন্তু মধ্যভাৱে
প্ৰায় ইয়াৰ গাইল ব্যাপিয়া এই শ্ৰেণীৰ প্ৰস্তৰ
বিদ্যমান বহিছে। বিস্তাৰণীৰ পৰা ভাৱতবৰ্ণে
গন্ধবান শ্ৰেণীৰ আধিপত্য (Gondwana system)
প্ৰস্তৰভাৱে মধ্য ভাৱেব অনেক। কিন্তু ভাৱে
ইহাদেব মধ্যভাৱেব সমুহেব প্ৰায় কোন চিহ্ন দেখিতে
পাওৱা যায় না। মনোৰম কৰ্মকাৰী প্ৰস্তৰ উহাদিগকে
একেৰাৰে বিলুপ্ত কৰিয়া দিয়াছে। গন্ধবান শ্ৰেণী
— চাৰিটি উপশ্ৰেণীতে বিভক্ত এবং পেলিওজোইক
যুগৰ কাৰ্বনিফেৰাস (carboniferous) যুগ হৈছে
মোৰাভাটৰ যুগৰ জুৰাছিক (Jurassic) যুগ পৰ্য্যন্ত
সমস্ত যুগ ইহাৰ অন্তৰ্ভূত। নিম্ন হৈছে উচ্চদিকে
গন্ধবান শ্ৰেণীৰ উপশ্ৰেণী গুলিৰ নাম — (১) ভাৰ্ণচৰ
(Talchers) (২) দামোদৰ (Damodar) (৩) পঞ্জ
কোট (panche's) ও (৪) মহাদেব (Mahadevas)।
দ্বিতীয় শ্ৰেণীৰ তিনিটা বিভাগ আছে যথা —
(১) বৰাকৰ (২) লোহ প্ৰস্তৰ (৩) ৰাণীগঞ্জ। এই
বৰাকৰ বিভাগেৰ স্তৰ হৈছেই প্ৰধানত এতদেৰে
পাৰ্শ্ববিদ্য। কৰিয়া পাওৱা যায়। পঞ্জকোট ও মহাদেব

উৎপত্তি হিসাবে পলিস্তরাক নতুন ও পুরাতন
 দুই ভাবে বিভক্ত করা যায় উভয়েই মূল
 ভিত্তি অল্প চ্যাস মুক্ত বস্তু পুরাতন পলিস্তর
 অক্সিজেনের উচ্চ এবং ক্রমাগত জলশোষিত বাবা চর্চার
 উপবিভাগ বেগু চর্চায় চর্চা আনকটা তরঙ্গাক্রমিত।
 পলিস্তর নতুন পুরাতন বালি সংযোগে গঠিত
 হইতেছে। গলাব বদী (Dulita) এই পুরাতন অন্তর্গত।
 পুরাতন পুর ব কাবড় নাগে পরিচিত কাকেনেট অব
 শাইমেব শুটি পাত্রা যায়। হই চর্চতে গুটি চর্চ প্রস্তুত

রাজনীতিভর্যণী কর্ণধার বিহীন হইল জগতের সহিত
ভাবতের রাজনীতিক দেনা পাওনার হিসাব নিকাশ
না হইতেই ভাবজু দেউলিয়া হইয়া পড়িল ।

দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জন একা বাঙালী মায়ের সন্তান
নহেন—তিনি ভারত মাতার প্রিয়তম সন্তান । হার
রাজনীতি চুরত হইত বিশমাব কও পবাক্রিত করিতে
সমর্থ ছিল । চিত্তব একাগ্রতা ও দৃঢ়তা করনার
প্রসারতায় ভাবের গভীরতার সগঠন নৈপুণ্য চিত্তের
মৌলিকতায় চিত্তবর্ণন প্রতিধ্বি 'বিহীন—একমেবাদ্বিতীয়'
ছিলো । তাই প্রায় একনিঃসঙ্গ দোঃসোক হইয়া পড়ি
ব্যতীত ভাবতে আর কে ন । তাই কালে তিনি
এক্ষেপ করিতেন— 'হাকে ১৯২৭ব পুরোভাগ দেও
বাইত । ব্যাবিষ্টাবি ব্যবসায় তিনে কোন সকলের
অগ্রগায় ছিলেন— তাই প্রায় প্রচুর অর্থও কই
উপাঞ্জন কবিত পাবেন নাই আইন জানে ও আইন
ব্যবসায়ীর গুণপনায়ও কেউ তাহার সমকক্ষ ছিলেন না—
আবার সেই প্রভুত আর এক কথায় বিসজ্ঞন দিয়া সর্বস্ব
ত্যাগ করিয়া তাহার শ্রায একবাণে সম্যাসী সাজিতও
আর কেহ পাবেন নাই ।

তিনি যে স্বাধীন্য দল গঠন কবিতা গিয়াছেন
রাজনীতিক্ষেত্রে তাহার প্রভাব তাই মনেব । ১৯৩১কেও
একবাক্যে স্বীকার কবিত হইয়াছে । দেশ সেবা যে
ছেলেখেলা নহে—অবসব বিনোদনের সৌখিন উপায়
নাই নহে—তাহা তিনি নিজের দৃষ্টান্ত দিয়া দেখাইয়া
সকলের চক্ষুরুন্মোলা কবিতাছিলেন । দেশ সেবা যে
রৌতিমত কাজ উহা যে একনিষ্ঠ চেষ্টা একাগ্র চিত্ত
কবিত হইত অনন্তমনা চেষ্টা না করিলে যে দোঃসেবা
কীবা হয় না তাহাই জগৎকে দেখাইবার জন্য তিনি
ব্যাবিষ্টাবি ব্যবসায় এবং তাহার গণাসর্বস্ব ত্যাগ কবিতা
উহাতেই মনে প্রাণে আত্মবিনিয়োগ কবিতাছিলেন ।

দানে দাতাকর্ণ প্রতিজ্ঞার ভীম কল্পশক্তিতে বি
কুপে রাজনীতিজ্ঞতায় চার্য ত্যাগে বুদ্ধ—চিত্তরঞ্জন
তাঁহার অনন্তকরণীয় চবিত মহিমায় ভারতে নেতৃত্ব
মহান আদর্শ স্থাপন করিয়া গিয়াছেন । বরিদ নারায়ণের

বন্ধু ছিলেন বলিয়া দেশবন্ধু সাধবনামা পুত্রবাসিংহ ।
বিখ্যাসেব দচতা । তিনি স্বয় কালাবরণ কবিতাছিলেন
এব একমাত্র আয়তকেও ক্ষেপে পাঠাইতে কুণ্ঠিত হন
নাই । Lawless law বা বেআইনী আ নের কাগ্যত
প্রতিবাদ তাই ১৯৩০ করিয়া আর কে হ করিতে
পাবেন ॥ ।

চিত্তব মনেব তাই ব্যক্তিগত প্রভাব এত বেশী
ছিল যে রাজনীতি ক্ষেত্রে নানিবায়াত্র সমগ্র দেশ
একবাক্যে তাই যে নেতা বলি ॥ গহা করিয়াছিল ।
তাই এমাবাণ দৃবদিতা বলে তিবি বরাজ্যদল
তান ক মা যে বা নীতিক ক্ষেত্রে তাই করিয়া
ছিলেন তাই প্রয়োগে তিনি বাব বাব সফলতা
লাভ কবিতাছিলেন যে তাই তাবতের আর কোন
বাজনারি বের ভাগো যতে না বলিলেও অত্যাধিক
হয় ॥ ।

দেশবন্ধু সত্যবাদ যান দেশময় ছড়াইয়া পড়িল
তখনো দোঃসাপা যে তাই বব বলা ছুটি তাই ভরজ
সমুদ্র পাবিত দেশগুলি ব পর্য্যন্ত কলে কলে গিয়া
আধা ববিত লাগিল । দাঁজিল চেষ্টে বদেহ
যান কীকা ১২ আসিয়া পৌছিল তানকাব দৃষ্ট
দোঃসাপা সেীবনে কানও তাই চুলিতে পাবিবে
॥ এব দোঃ নাস তাই মত ভাগ্যও কেহ
বোধ হয় না । পূর্কদিন সন্ধ্যা হইতে ষ্টেনে তাঁহার
শবদেহেব প্রীক্ষা তাব পব তাই সময় বাইতে লাগিল
ততই মোক নমাবোহেব চিহ্ন । জাতি বর্ণ ধর্ম
সম্প্রদায় নিক্রিশেষে পাচ ছয় সঙ্গ নব নাবন একত্র
সমাবো এই কীকাতাতে পূর্ক কখনও হইয়াছে
বলিয়া বোহ রা কবিত পাবেন না । সমগ্র দেশ
ব্যাপী সম্পূর্ণ চরতালও আর কখনও এমন করিয়া হয়
নাই । এই যে শোক প্রবাহ ইহা দেশবাসীর এদয়ের
অনুগত হইতে স্ব কবিত ইহাতে ক্রিয়মতাব লেশ
মাত্র ছিল না । তাই কলব্যাক্রির পরিচয়— 'তাঁ
স্বত কবিত—কাহাকেও এতটুকু অনুরোধ কবিতে বিদ্যা
স্মরণ করাষ্টা দিতে হয় নাই । দেশের মনের উপর

যাহার এমন প্রভাব তিনি যে কত বড় মহান তাহার সম্যক ধারণা করাও সহজ নহে।

মৃত্যুকালে দেবদ্রব্য বাস ৫৫ বৎসরের অধিক হয় নাই। ইহা কি মনিবার বয়স? কিন্তু হুকের বিষ। আমাদের দেশের মহৎ জীবন প্রায়ই দীর্ঘজীবী হয় না। সার শ্রীযুক্ত স্ত্রাবদা। বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয় প্রাচীন বয়সেও বিস্ময়কর বয়স্ক আছেন। স্বর্গীয় দাদা ই নোরোজী মহোদয়ও পায় পয়িত্ত বাস কালগাস পতিত হন। কিন্তু একপ ট একটা দুলী স্বব ক। ছাড়িয়া দিতে হয় কারণ গুলি নিয়ম নহে—নিয়মব

ব্যতিক্রম। কিন্তু অকাল মৃত্যুই যেন এ দেশের সাধারণ নিয়ম হইয়া দাঁড়াইয়াছে। যে কোন মহৎ জীবনের কথাই ধর না কেন মৃত্যুকালীন বয়সের সন্ধান লইলেই দেখা যায়—তাহাদের অকাল মৃত্যু হইয়াছে। ইহা আমাদের দেশের পক্ষে বড় দুর্ভাগ্যের বিষয়। দেশ সেবকেরা দেশের ও দেশেব সেবার যখন প্রবৃত্ত হন তখন তাহারা যেন আত্মবিশ্বস্ত হইয়া যান। এবং হয় ত এমন ভাবে আপনার অস্তিত্ব ভুলিতে না পারিলে বুলি বা দেশ মাতৃকাব সম্যকপ্রকারে সেবাও করা যায় না।

পথ্য-চিকিৎসা

(২)

আত্মা এবং ঔষধ—চুইট এই বকম একটা প্রবচন আমাদের দেশে ব চলিত আছে। যে বস্ত্র ক্ষুধার নিবৃত্তি করে আচ পাড়াবও উপায় করে তাহার আদব আমাদের পাচ খবট বেলা। এইরূপ কয়েকটি বস্ত্র আমবা অতি পবিত্র বসিয়া মাং কনি এবং কত আদব কবিয়া তাহাকে গিঃ মিঃ নামে অভিহিত কবি। যেমন বেল বা শ্রীফল আনাবস পেয়ে প্রভৃতি। এই সকল বস্ত্র কেবল যে সুগন্ধ তাই নয় ইহাদের সমুচিত ব্যবহারে পাড়ার উপশমও হই। থাকে।

শ্রীফল অতি সুগন্ধ। ইহা যেমন সুস্বাদু সে তেমনি তৃপ্তিদায়ক খাদ্য। বেলের সবৎ প্রায়কাণ্ডে অতি উৎকৃষ্ট পানীয়। সামান্য পেটের অসুখ বিশেষতঃ আমাশয় রোগে বিবেচনা পূর্বক শ্রীফল ভক্ষণ করিলে বিশেষ উপকারও পাওয়া যায়। তবে এক্ষেত্রে পাকা অপেক্ষা কাঁচা বেলই সমধিক প্রশস্ত। বেলের মোরব্বা চর্মরোগের খাদ্য ও ঔষধ। কাঁচা বেল পোড়াইয়া খেজুবে শুভ সহ তরুণ আমাশয়ে অতি প্রসিদ্ধ পথ্য। তবে

অবশ্য পাড়াব কর্ত্তিন অবস্থায় চিকিৎসকের মত না লইয়া ব্যবহার করা উচিত নহে।

সুপক সুগন্ধি পে যেমন তৃপ্তিকর খাদ্য তেমনি স্নিগ্ধ। অথচ ইহাও হৃদয়শান্তি অদ্বিত্য বলিলেই চলে। কাঁচা পেপের তবকাবী চাটনী প্রভৃতিবও এই গুণটি বিশেষ ভাবে আছে। তাছাড়া কাঁচা পেপে চুইতে পেপসিন নামক একটা ঔষধও প্রস্তুত হয়। তাহাবও ৫ ক। প্রয়োগ দেয়া যায়। পবিবাজীশাস্ত্রে কাঁচা ও পাকা পেপের গুণ বর্ণনার াব নাই। কাঁচা পেপের চুই এক কৌটা আটা কলা বা অল্প কোং দ্রব্যাব মধ্যে গুলিয়া সেবন করিলে পীড়া ও গুল্ম বিনষ্ট হয়।

শতমূলী নামক একটা পদার্থ পল্লোগ্রামে অবস্থে স্বতঃ প্রচুব পবিমাণে জন্মায়। ইহার সহিত সকলেই বোধ হয় অল্পাধিক পবিমাণে পবিচিত ঔষধার্থ ত ইহা চ্রুব পবিমাণে ব্যবহৃত হয়ই। তাহা ছাড়া খাদ্যরূপও কিছু কিছু ব্যবহৃত হয় কিন্তু অল্প পবিমাণে। ইহার অনেক গুণ। মোরব্বার আকারে ইহা বেশ সুস্বাদু খাদ্য। অথচ ইহা স্নিগ্ধতাগুণসম্পন্ন এবং চক্ষুর পক্ষে উপকারী। সন্তানবতী শ্রীলোকদের স্তনে দুগ্ধ কমিয়া

গেলে ইহা কিছু দিন নিয়মিত ভাবে ব্যবহার করিলে
অবার স্তনে যথেষ্ট হৃৎ সঞ্চার হয়। তাহা ছাড়া
হহা বলকর পথ্য। কবিবাক্স মহাশয়েরা ইহার বিলক্ষণ
আদর করিয়া থাকেন।

আমলকীও এইরূপ একটা মহা গুণসম্পন্ন বনজাত
ফল। হুই প্রকাব আমলকী আছে। এষ্টা ঔষধার্থে
এত বেশী পরিমাণে ব্যবহৃত হয় যে ইহাব অপর এক
নাম অমৃত ফল। কবিবালী শাস্ত্র মতে আমলকী
ত্রিদোষ—বায়ু পিত্ত ক—নাশক। বক্তৃপিত্ত ও
প্রমেহ রোগে আমলকীর মোহর। গঠোপকারী পথ্য
পর্যায় ভুক্ত্য বোগ প্রশমনার্থে আমলকী ব্যবহার
কবিবার ইচ্ছা করিলে চিবিৎসবগণের মত লক্ষ্য
ব্যবহার করা উচিত। বাবল ব্যবহার ভেদে ইরি
গুরে ভারতীয় হয়। আব শুধু খাওয়াগে আমলকীর
মোরবা পরিমিত মাত্রায় স্বচ্ছন্দে সকল সময়ে সকল
অবস্থায় খাওয়া যায়।

উচ্ছে আমাদেব গৃহিণীগণের এষ্টা অতিপ্রিয়
তরকারী। প্রাচীনা গৃহিণীরা উচ্ছেব তরকারীর ব্যবস্থা
করিয়া অনেক বোগ প্রশমন কবিত্তে পারিতেন।
আবর পব অকচি হইলে উচ্ছেব সূত্র যে কি উক্ত

ব্যঞ্জন তাহা কে না জানেন? অকচি নাশ কবিত্তে
ইহা অধিকার বলিলেই হয়। উচ্ছেব ব্যঞ্জন সপ্তাহে
হুই একদিন নিয়মিত ভাবে ভক্ষণ করিলে অর পিত্ত,
কফ প্রভৃতি রোগ দমন কবিয়া থাকে। সস্ত্রাতি উচ্ছে
আর এক গুণ প্রকাশ পাইয়াছে। ইহা নিয়মিত ভাবে
বসন্ত বোগ আক্রমণ কবিত্তে পাবে না—ইহা না কি
বসন্ত বোগের উক্ত ফলপ্রদ প্রতিষেধক। এ সম্বন্ধে
পবীক্ষা ও বিজ্ঞানে অমুসন্ধান হওয়া উচিত।

লক্ষ্য পথ্য পাবাসীদেব কাছে অতি তুচ্ছ
জিনিস। ইহা স্বভাবজাত পাক। কালেভদ্রে লোকের
তখন এইবাব মত পায় তখনই লোকে ইহা কিঞ্চিৎ
তুলিয়া লয় যায়। ইহাব তরকারী খাইতে তেমন
স্বাদিষ্ট না হইলেও ইহা মহাপকারী পথ্য। আয়ুর্বেদ
মতে ইহাব গুণাবলি বলিয়া শেষ করা যায় না।
সামান্য ইহা পাক কুষ্ঠ ক ও পিত্ত নাশক। কিন্তু
বাক্সী পাক নাম ইহা বিবিধ ঔষধের উপাদান স্বরূপ
ব্যবহৃত হয়। পুষ্কাক্ত করেকটা বোগের তরুণ অবস্থায়
গৃহস্থলোক ব্যঞ্জন পানিয়া খাইলে উপকৃতই হইতে
পারিব। (ক্রমশঃ)



খাত্ত স রক্ষণ।—

দীর্ঘকাল ধরিয়া খাত্ত দ্রব্য সংরক্ষণ কবিত্তে হইলে
হুইটা উপায় অবলম্বন করা হয় যথা বোরিক এসিড
ব্যবহার বা বরফ ব্যবহার। ইরোরোপেব অনেক দেশে
বিশেষত বিলাতে লোক সংখ্যার অন্তর্গতে যথেষ্ট

খাত্ত উৎপন্ন হয়। সেই সকল দেশকে বিদেশ
হইতে খাত্ত আমদানী কবিত্তে হয়। দূরদেশ হইতে
খাত্ত দ্রব্য আমদানি কবিত্তে হইলে তাহা পাছে বিকৃত
হটয়া যায় সেই জন্য চর বোরিক এসিড ব্যবহার
করিয়া না হয় বরফের বাসে খাত্ত রাখিয়া তাহা

সহযোগিতা দিয়া খাত চালান দিতে হয়। অনেকের
 উদ্দেশ্য, বোরিক এসিড ব্যবহার করিলে খাত বিক্রয়
 হইবার সম্ভাবনা। এই বিষয়ে অনুসন্ধান করিবার
 ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে। ৫ একটি কমিটি নিযুক্ত করিয়াছিলেন।
 কমিটি অনুসন্ধান করিয়া সিদ্ধান্ত কবিয়াছেন যে
 খাত জব্য সংরক্ষণ জন্ত বোরিক এসিডের ব্যবহার
 প্রশস্ত নহে। কিন্তু এটি গোটা বিধিবিধানের অধ্যাপক
 ডাক্তার জন স্ট্রেটচের সঙ্গে পরীক্ষা কবিয়া সিদ্ধান্ত
 কবিয়াছেন যে বোরিক এসিড ব্যবহার করিলে কোন
 অনিষ্টের সম্ভাবনা নাই। অধ্যাপক গার্নার কয়েকটি
 বোরিক এসিডের কারখানার গবেষণার স্বাক্ষর করিয়া
 দেখিয়াছেন যে দাবাবো বসবাস কবিয়া বোরিক
 এসিডের কারখানার কাজ কবিতোছে এমন দীর্ঘকাল
 সঞ্চার বোরিক এসিড লইয়া নাড়া চাড়া কারলেও
 এবং কারখানার আবহাওয়া বোরিক এসিডের ক্ষয়
 চূর্ণে পূর্ণ থাকিলেও এবং তাহা মজুবদের হাস্যাত্মক
 ভিত্তব দিয়া অনবরত তাহাদের দেহের মধ্যে প্রবেশ
 পূর্বক সঞ্চিত হইতে থাকিলেও তাহাদের স্বাস্থ্য উত্তম।
 বিশেষতঃ তিনি বলেন যে বরফে জমাইয়া খাত
 ছুরদেশে প্রেরণ করা চলিলেও সেখানে উৎপন্ন বরফের
 বাষ্প হইতে বাহির কবিবার পথ অল্পকাল মধ্যেই পচিয়া
 বাইতে পাবে। অতএব বরফ অপেক্ষা খাত দ্বারা
 সংরক্ষণ পক্ষে বোরিক এসিড বহু শুণে উৎকৃষ্ট।
 এখন গবেষণা কোন মত গৃহণ করিবেন তাহা বলা
 যায় না। এই প্রসঙ্গে আমাদের এই কলিকাতা
 সহরে বরফের বাষ্পে মৎস্য আমদানীর সম্বন্ধে আমাদের
 কিছু বক্তব্য আছে। সহরে লোক সংখ্যা যেম
 বাড়িতেছে মৎস্য আমদানীও তদনুপাতে বাড়িতেছে।
 তথাপি মৎস্যের মূল্যও দিন দিন বাড়িয়া যাইতেছে।

মৎস্যের মূল্য বৃদ্ধি কেবল মৎস্য ক্রেতাদের অতি
 লোভ—profiteeringএর ফল। বাজারে যথেষ্ট মৎস্য
 আমদানী হওয়া সত্ত্বেও মৎস্য ব্যবসায়ীরা কতক নাছ
 ববকের বায়ে লুকাইয়া রাখিয়া পরিকারকে কম মূল্য
 দেখাইয়া অতিবিক্রম মূল্য প্রদান করিয়া থাকে। যে
 দিকার আমদানী সে দিক বিক্রীত না হইলেও
 তাহাদের কোন ক্ষতি নাই—বরফের ভিত্তরে থাকিলে
 পর দিক কিম্বা আবহাওয়া হই চাবি দিন পরে নিশ্চয়ই
 বিক্রীত হইয়া যাবে। বরফের একপ ব্যবহার
 অপব্যবহার ছাড়া আর কিছুই বলিতে পারা যায় না।
 এপ্রেলিয়া হইতে গাঙ্গা কিম্বা মান বিলাতে বঙ্গালী
 কবিতো হইলে বরফের ঘরে (cold storage) উহা
 বঙ্গালী কবিতো চলে না। কিন্তু মাত্র কয়েক ঘণ্টার
 পথ দূর হইতে বলিকাতার বরফের বাষ্পে ভিত্তর
 গাঙ্গা আমদানী কবিবার পথ কেবল বেটা দাম প্রদান
 বরিবার জন্ত সেই মৎস্য হই চাবি দিন ধরিয়া
 বরফের ভিত্তর বঙ্গা করা আমদানী সঙ্গত মনে করি
 না। সকলে জানেন টাটকা মৎস্যের স্বাদ এক
 বকম আর দীর্ঘকাল একে বক্ষিত মৎস্যের স্বাদ আর
 এক বকম। বরফে বঙ্গা করিলে মাছ না পচিতে
 পারে কিন্তু উহা স্বাদ নিশ্চয়ই বিকৃত হইয়া
 যায়—ছিবড়ে ছিবড়ে মতন থাকিতে লাগে।
 আমরা আশা করি কর্পোরেশন এ দিকে একটু
 ক্রপাদষ্টিপাও কবিবেন কেবল মৎস্য আমদানী
 কবিবার সময়ই এবং সেই জন্তই বরফ ব্যবহার করিবার
 অনুমতি দিবেন কিন্তু এখানে বরফের ভিত্তর মাশ
 আটকাইয়া রাখিতে দিবেন না। তাহা হইলে মৎস্যের
 মূল্য কিছু কমিতে পারিবে, গরীব লোকে একটু আশু
 মাছ খাইয়া বাঁচিবে।

সাধারণ রোগের পারিবারিক চিকিৎসা

শ্রীকান্তিকচন্দ্র বসু এম-এফ বিপ্রাণ।

ডাক্তার বঙ্কর প্যারবেটবা লিমিটেড,—৬৫। ২। ২-১৬, পাবনা।

“যোগ উপস্থিত হইল তহাৰ প্ৰতিফলন কৰা
কৰিয়া। কিন্তু উপযুক্ত চিহ্ন নহব বা প্ৰাৰ্থনা
প্ৰতিষ্ঠিত প্ৰদৰ্শনৰ অভাৱে ইয়া সফলত্বৰ ভাণ্ডো টাটকা
দেখে না। তদ্ব্যতীত সদা গগনস্থিত পৰম প্ৰতি বাগেৰ
জগত ডাক্তাৰেৰ ভিত্তিত গোপন সফল সময় সন্নিবেশ
কৰাইয়া উঠে না।

গ্রাম সমষ্টি লইয়া আমাদের দেশ কাবণ এখনও দেশের তরুণ জন পথিবাসী। পশ্চাতে আমাদের ঐতিহ্য প্রাণ ও পুষ্টি আছে ব্যাধি ও দাবিদা গীড়মে বাংলাব সে আদা না আক এখানে পবিত্র হইতে চলিয়াছে। ২।২৫ খানা গ্রাম জিয়া কিং এক জনও উপযুক্ত চিবি সক বাড়ির করা যব। সাধারণত অনেক গায়বাসী ছাটি খাটো বোগ ওলিতে বিনা চিকিৎসার ব্যুগ যন্ত্রা ভেগ কবিয়া আপনা আশনিই বোগযুক্ত হয় বেক বা তা স্বাস্থ্য হইয়া সাবাজীবন মৃতপ্রায় হইয়া থাকে না য় অচিৎ মৃত্যুকে আলিঙ্গন কবিয়া সকল যন্ত্রাব তাও শ্রো নিস্কৃতি লাভ কবে।

তাহাতে গয়াৰ ১৩ত্ব ও জনসাধাৰণ বা। ভণ্ডিত
 হইবা মাত্ৰ নিচ নিজেই চিকিৎসা কৰিতে সক্ষম য
 তাহাতে বোগ বৃদ্ধি না হয় তাহাৰ উপায় উদ্ভাৱন
 কৰিতে পাবে এবং বিবা চিৎসায় অকাণে কালখাস
 না পতিত হয় সেই উদ্দেশ্যে এই গৃহ চিকিৎসা
 বৰ্ণিত হইল।

বেদনাব চিকিৎসা।

শব্দে মধ্যে কোন ১২ কোনকণ বৈশিষ্ট্য বা
ক্রিয়াব ব্যাঘাত ঘটি ল বা বহির্দেশ হইতে কোন
স্বাভাৱ লাগিণেই আমাদেব বেদনা উপস্থিত হয়।
বেদনা উপস্থিত হইয়া আমাদিগকে সতর্ক
করিয়া দেয় এবং তাহাতে স্থানীয় দোষেব প্রতিকার
হয় তাহাৰ ব্যবস্থা কৰিতে ইঙ্গিত করে। বেদনা
একটিব পদোন্নয়ন। ইহা উপস্থিত হইবা মাত্র

ଆମାଦେବ ବିାବେବ ୧୧୧ କ ଯାମି ମହାଦେବନ କବା
ଏକାମି ଆମାମି ।

বোগ আ ১। বোগে ন ১। উ ১ ও ১ নিত
 ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
 ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।

ଅଧିକାଂ । ବା । ୧ । ୨ । ୩ । ୪ । ୫ । ୬ । ୭ । ୮ । ୯ । ୧୦ । ୧୧ । ୧୨ । ୧୩ । ୧୪ । ୧୫ । ୧୬ । ୧୭ । ୧୮ । ୧୯ । ୨୦ । ୨୧ । ୨୨ । ୨୩ । ୨୪ । ୨୫ । ୨୬ । ୨୭ । ୨୮ । ୨୯ । ୩୦ । ୩୧ । ୩୨ । ୩୩ । ୩୪ । ୩୫ । ୩୬ । ୩୭ । ୩୮ । ୩୯ । ୪୦ । ୪୧ । ୪୨ । ୪୩ । ୪୪ । ୪୫ । ୪୬ । ୪୭ । ୪୮ । ୪୯ । ୫୦ । ୫୧ । ୫୨ । ୫୩ । ୫୪ । ୫୫ । ୫୬ । ୫୭ । ୫୮ । ୫୯ । ୬୦ । ୬୧ । ୬୨ । ୬୩ । ୬୪ । ୬୫ । ୬୬ । ୬୭ । ୬୮ । ୬୯ । ୭୦ । ୭୧ । ୭୨ । ୭୩ । ୭୪ । ୭୫ । ୭୬ । ୭୭ । ୭୮ । ୭୯ । ୮୦ । ୮୧ । ୮୨ । ୮୩ । ୮୪ । ୮୫ । ୮୬ । ୮୭ । ୮୮ । ୮୯ । ୯୦ । ୯୧ । ୯୨ । ୯୩ । ୯୪ । ୯୫ । ୯୬ । ୯୭ । ୯୮ । ୯୯ । ୧୦୦ ।

এই বোগ ১২ বি ১১১ কবি বি জা নানাজা
(Nana) ড ক্র ১। ইতা দেবানব পরই
এবাব স্বচ্ছ । নিবধেগ এ এদা ১১ চষ সজ্ঞ
সজ্ঞ বোগেব ১। ১ । পবে বোগাব গাচ বদা
। বীব স্বচ্ছ এ সম বোগ য।

নানিলাই মেলা বাঁ । আশুখিক সপল
প্রকাব বেদ । ১৭৭ ১৭ ২১ ৩ বিচিত্র বোলে
কৈতাব । ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭
কয়লা বৈতস ১ ৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭
বেদনা বীতস ১ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭
অশ বিতাস ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭
বিভিন্ন কণ বেদনা বৈতস ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭
কাগ্যকবিতা ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭ ১৭৭৭

সৰ্বশৰীৰে বেদনা—অনিৰ্ঘৰিও ।
 ধিক পৰি। যৈ বা কন প নৈ বা জাল হিন্দী
 সৰ্দ্ধি লাগি। অ।। জে। লে সৰ। শীবে
 বেদনা অন্তৰ্ভূত হয়। যা। যম্ম। ১০ বেদনাৰ অন্ত
 ভৰও হইয়া থাকে।

এই বেদনা বড়ই ক্লান্তক। স্নাত্তে বোগী ছাফট
কবে নিদা গাইতে পাব না। একপম্বলে ১ বিদা বা

দস্তশূণ্যেব জন্তু গালেব উপর বা চোষালে বেদনা
অল্পহৃত হইলে সেই বেদনাব স্থানে **এনোডাইন**

বাতের বেদনা—রিউমেটিক জরে যখন

মুদ্রগ্রহি বা মুদ্রনালীতে ময়লা
বাণি বা পাখুরি জমিলে অসহ যন্ত্রা হয়। যন্ত্রণা

আহার্যের মাত্রার আধিক্য ইহার প্রধান কারণ। সাধারণতঃ সর্বোৎকৃষ্ট খাদ্যের আহার্য যে ৭৫ খাইতে পারিবে তাহার তত্ত্ব শবীরের উপকার হইবে। কিন্তু তাহা ভুল। আহার্য মাত্রা সত্ত্ব অবশ্যক মত ও ক্রটি

৪। প্রাচ্য নৈকাটা ও বাটন শুইবাব পার্ক

উপযুক্ত কার্যিক পবিত্র ও খাওয়ার সোমাই এই
কাঠকাঠিগেব প্রধান কারণ। অধিক গুটিকারক ও

সাধারণ খাদ্য দ্রব্যাদি অল্প মতো পরিপাক পাইবার পর
অল্পই, আবর্জনা পবিত্যাগ হবে। এই সকল
আবর্জনার পবিত্যাগের অন্ততাহেতু মল শুষ্ক হওয়ার
কোষ্ঠকাঠিন্য হইয়া থাকে।

রাত্রে দুইটা হইতে তিনটা ল্যাক্সেট-
বটিকা একেবারে সেবন করিলে দুই দিনব্যব
সহজ দান্ত হয় এবং শরীর হালকা হয়। সাহায্যে
সকল উপসর্গগুলি প্রত্যাহরণ করিতে না পারে
প্রত্যাহ একটা বা দুইটা ল্যাক্সেট বটিকা এক বা
দুইবার আহ্বারের পর সেবন করিলে। দাঁড়া
সহজ সরল দান্ত হইবে। কুৎসিত কিম্বা অনেবট
নিয়মিত হইবে।

বোষ্ঠিক্যুটিজ আবেগ কবিবাব ডক্টর।
নিম্নলিখিত পত্র কবিবাব অর্জিত।

১৭। অজীর্ণ বোগের ডক্টর।
উপস্থাপনা করা হইয়াছে। তাহা কোষ্ঠকাঠিন্য
পালন করিতে হইবে। বোষ্ঠিক্যুটিজ বোগ
বোগের উপসর্গ মাত্র। তাহা প্রত্যাহরণ
দ্রব্যাদির উপর বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক।

৮। খাদ্য দ্রব্যাদির অল্প অস্বাদ অথবা
পাকিলে তাহার অল্প মতো পবিত্যাগের পর
শরীর সুস্থি করে ও পাকিবার হইবার সহজতা
করে। একজন্ত বেশি পাকিবার কিসমিস
কলা বাঙ্গালা প্রভৃতি পাকিবার ও পাকিবার
ভিত্তিকারী আচার দ্বারা মা পবিত্যাগের বিশেষ
সুবিধা হইয়া থাকে।

পেটেব পীড়ার চিকিৎসা।

শুষ্কপাক দ্রব্যাদি অধিক পবিত্যাগে ক্ষণ করিলে
তাহা পরিপাক না পাইয়া তবলকপে অল্প হইতে
হইয়া যায়। এই প্রকারে পেটেব পীড়া হইয়া থাকে।

এই সকল অজীর্ণজনিত পেটের পীড়া অত্যন্ত
হইতে পচা খাদ্য দ্রব্যাদি বাহির হইয়া
ভরল দান্ত স্বাভাবিকভাবে বহু হয় এবং রোগীও
সুস্থ হইয়া থাকে। কিন্তু অনেক সময় অজীর্ণ
হইতে বমন ও জ্বরের স্রাব দান্ত এমন কি কলেরা
ও সঙ্কট উদ্ভব পর্যন্ত হইয়া থাকে। এই জন্ত
২৪ ঘণ্টা ভরল দান্ত হইলেই তাহা বন্ধ করা একান্ত
আবশ্যিক।

খাদ্য দ্রব্য ও পানীয়ের সহিত বোগ বাজাণু সকল
পেটেব পীড়ার কারণ করে ও ইহারা পেটেব পীড়া
(Diarrhœa) উদ্ভব (Dysentery) বা ওলাউরা
(Cholera) অন্তর্ভুক্ত করে।

এই সকল বোগকে প্রায় অবস্থাতেই আরোগ্য
করিতে পারা যায়। পীড়ার কারণে বহু
বল প্রত্যাহরণ প্রয়োজন।

ডাক্তারি-চিকিৎসা-উক্ত সকল প্রকার
ডাক্তারি-চিকিৎসা-উক্ত সকল প্রকার
ডাক্তারি-চিকিৎসা-উক্ত সকল প্রকার

বহু পাকিবার সহিত পচা খাদ্য দ্রব্যাদি
হয়। এই বোগের কারণে কবিবাব অর্জিত।
এই বোগের কারণে কবিবাব অর্জিত।
এই বোগের কারণে কবিবাব অর্জিত।

আঘাত ক্ষত ইত্যাদির চিকিৎসা।

কোষ্ঠকাঠিন্য হইয়া গেলে কোষ্ঠকাঠিন্য হইলে
কোষ্ঠকাঠিন্য হইয়া গেলে কোষ্ঠকাঠিন্য হইলে
কোষ্ঠকাঠিন্য হইয়া গেলে কোষ্ঠকাঠিন্য হইলে
কোষ্ঠকাঠিন্য হইয়া গেলে কোষ্ঠকাঠিন্য হইলে
কোষ্ঠকাঠিন্য হইয়া গেলে কোষ্ঠকাঠিন্য হইলে
কোষ্ঠকাঠিন্য হইয়া গেলে কোষ্ঠকাঠিন্য হইলে
কোষ্ঠকাঠিন্য হইয়া গেলে কোষ্ঠকাঠিন্য হইলে

কাণের পুণ্যেব চিকিৎসা।

কর্ণগন্ধবাক পিত্ত দ্রব্য দ্বারা পরিপাক করিতে
হইবে। তাহা পাকিবার পীড়ার অটোম্যাটিক
হইবে। তাহা পাকিবার পীড়ার অটোম্যাটিক
হইবে। তাহা পাকিবার পীড়ার অটোম্যাটিক
হইবে। তাহা পাকিবার পীড়ার অটোম্যাটিক

দত্ত বোম্বে চিকিৎসা ।

ଲୋକନାୟକ ଗନ୍ଧର୍ବ । ନିଶ୍ଚୟ ଶବ୍ଦ ଶୈଳୀ
 ମହିତ ମିଳିବ କାହିଁ । ନିତି ସାଧୁ ଶବ୍ଦ ବୋଧାୟକ ।
 ସମସ୍ତ ବିନୟ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱ । ଶ୍ରୀ ମାତା ଶାନ୍ତି ଶାନ୍ତି
 ଶାନ୍ତି ।

জুব বোংগব চিকিৎসা ।

৩। **পিপাসা**—পিপাসা নিবারণের জন্য যথেষ্ট পরিমাণে জৈব উষ্ণ জল পান করিতে দিবে। ইহাৰ দ্বাৰা পিপাসাৰ শান্তি হইয়া থাকে। প্রস্রাবও পৰিষ্কাৰ হয় এবং কোষ্ঠ পৰিষ্কাৰের সুবিধা হয়।

গরম জলে নিশাসাব শাস্তি না হইলে ১৪ কোটা করিয়া লেবুর রস খাইতে আঁবা মোবীর গুঁড়লী ভিজান জল চুষিতে দেওয়া উচিত।

জরের সময় অনেক চিকিৎসক জল খাইতে নিষেধ করেন। এইরূপ ব্যবস্থায় বোগীর যাতনা বৃদ্ধি হয় মাত্র। জরে প্রচুর পরিমাণ জল খাওয়াতে দেহ অতি আবশ্যক। বরফ খাইলে দিও স্বাকালের জ্বর স্তিমিত হয় বটে কিন্তু তাহা স্বাস্থ্য হয় না অর্থাৎ নিশাসাব বৃদ্ধি করে।

৪। বমন—যখনকো পিত্তাধিক্য বা অতিবিক্রম বন হইয়া থাকে। জ্বরের আকোণে বন হইলেই বমন বন্ধ হইয়া যায়। কিন্তু যদি জ্বর কমা সত্ত্বেও বমন বন্ধ না হয় তাহা হইলে পাকস্থলীর উপর বাইসবিষাব পদার্থ ২১২ মিনি টব ড্রাগ খাওয়াইবে বমন বন্ধ হইয়া থাকে। এটি ডাবেব জল মডি ভিজা জল লেমেনট বরফ ও কাগড়ি লেব ইত্যাদি পরিমাণে খা লে বমনেব ডা হয়।

৫। তরুলন্দা—ম্যালেরিয়া ম্যালেরিয়া জীবাণু দ্বারা (Malarial Parasite) ম্যালেরিয়া জবে বোগীর স্নায়ুশক্তি হয় ওষধ দ হইয়া থাকে। একা স্নেহ পিত্তাধিক্য ট্যাবলেট লেব কবিয়া মাত্রই কোষ্ঠ বন্ধ হয়। এবে স্ত্রীচিকিৎসা দ্বারা কুইনাইন ইনজেকশন কবান আবশ্যক।

৬। কোষ্ঠকাঠিন্য—ওষধ দ্বারা প্রায়ই দেখা যায়। ২৩ টি প্যাটোন বটিবা সেবেব ২৩ বার দান্ত হয়।

জ্ব ত্যাগ হইলে বা কথিয়া আসিলে ফিবার কিওর সেবন কবাই অবশ্য। ব সর্বোত্তম উপায়। তাহাদেব কোষ্ঠ কঠিন তাহাদেব লৌল লেনেলে ফিবার কিওর ব্যবহাবে কোষ্ঠ পবিত্রাব হইবে।

তাহাদেব প্রাণই তবল দান্ত হয় ও মধ্যে মধ্যে পেটেব পীড়া হয় তাহাদেব জ্বর হলে লেনেলে ফিবার কিওর ব্যবস্থাপিত হইয়াছে। তাহাদেব কোষ্ঠ সাধারণ ভাবে সাফ হয়। একে তাহাদেব জ্বর শাস্তি লেনেলে ফিবার কিওর। এই ফিবার কিওর সেবনে জ্বর বন্ধ হয় এবং প্রাণ ও যত্নেব ক্রিয়া নিয়ন্ত্রিত হয়।

ঔষধ কখনও মিচ হয় না। ফিবার কিওর মিচ নহে। ১৩ জ্বর তাহা তিক্ত খাওয়া কষ্ট বোধ কবেন তাহা ১০ স্বাভাবিক টুকরা চিবাইয়া পরে ঔষধে ৩৭ মি। ১১ সেবন কবেন। তাহাতে ঔষধের ক্রিয়া দিও অল্প হয় না অর্থাৎ ঔষধে ক্রিয়া বৃদ্ধি পাবে। ১২ মডি ১০ দিন তিন মায়া কবি। ফিবার কিওর সেবন কবিলে জ্বর একেবারে বন্ধ হয়।

জ্বেরে পুনর্বার মল বন্ধ করিবার—১৩ বার ১০ মায়া কবিয়া প্রত্যহ ফিবার কিওর টিনিক বিজদিন ব্যবহাবে বর্ডা। তাহা লে তাহা স্বাভাবিক উপায় দে লেব। ১৪ ১৫ এবে ম্যালেরিয়া পুনর্বার ম্যালেরিয়া পুনর্বার।

সাধারণ লাবণ্য—ম্যালেরিয়া ২১ দিনেব এক ডোজ। নিষিক্ত। বোগীর অঙ্গণ বা লেব আ ১০ ১১ ১২ দিন পাত্ত উপাস দিয়া চলবে। ১৩ ১৪ ১৫ ম্যালেরিয়া বাজা। লি অতি মনর বক্তব্য। ১৬ ১৭ ১৮ ১৯ ২০ ২১ ২২ ২৩ ২৪ ২৫ ২৬ ২৭ ২৮ ২৯ ৩০ ৩১ ৩২ ৩৩ ৩৪ ৩৫ ৩৬ ৩৭ ৩৮ ৩৯ ৪০ ৪১ ৪২ ৪৩ ৪৪ ৪৫ ৪৬ ৪৭ ৪৮ ৪৯ ৫০ ৫১ ৫২ ৫৩ ৫৪ ৫৫ ৫৬ ৫৭ ৫৮ ৫৯ ৬০ ৬১ ৬২ ৬৩ ৬৪ ৬৫ ৬৬ ৬৭ ৬৮ ৬৯ ৭০ ৭১ ৭২ ৭৩ ৭৪ ৭৫ ৭৬ ৭৭ ৭৮ ৭৯ ৮০ ৮১ ৮২ ৮৩ ৮৪ ৮৫ ৮৬ ৮৭ ৮৮ ৮৯ ৯০ ৯১ ৯২ ৯৩ ৯৪ ৯৫ ৯৬ ৯৭ ৯৮ ৯৯ ১০০

নাঈমপাতি বা Remittent জ্বর—সাধারণত মডি ম্যালেরিয়া জ্বর ৫৭ দিনেব মধ্যেই চাড়িয়া ১০ ১১ ১২ ১৩ ১৪ ১৫ ১৬ ১৭ ১৮ ১৯ ২০ ২১ ২২ ২৩ ২৪ ২৫ ২৬ ২৭ ২৮ ২৯ ৩০ ৩১ ৩২ ৩৩ ৩৪ ৩৫ ৩৬ ৩৭ ৩৮ ৩৯ ৪০ ৪১ ৪২ ৪৩ ৪৪ ৪৫ ৪৬ ৪৭ ৪৮ ৪৯ ৫০ ৫১ ৫২ ৫৩ ৫৪ ৫৫ ৫৬ ৫৭ ৫৮ ৫৯ ৬০ ৬১ ৬২ ৬৩ ৬৪ ৬৫ ৬৬ ৬৭ ৬৮ ৬৯ ৭০ ৭১ ৭২ ৭৩ ৭৪ ৭৫ ৭৬ ৭৭ ৭৮ ৭৯ ৮০ ৮১ ৮২ ৮৩ ৮৪ ৮৫ ৮৬ ৮৭ ৮৮ ৮৯ ৯০ ৯১ ৯২ ৯৩ ৯৪ ৯৫ ৯৬ ৯৭ ৯৮ ৯৯ ১০০

৩ দিনেব মধ্যে জ্বেরে পরিবর্তন না ঘটিলে ৩ ৭৮ দিনেব মধ্যে ঔষধ দ্বারা জ্বর আকোণ্য না হইলে বিচক্ষণ স্থচিকিৎসক দ্বারা চিকিৎসা করাটবে।

ডাঃ শ্রীকার্ত্তিকচন্দ্র বসু এম-বিব কৃত

পারিবারিক ঔষধের নির্ঘণ্ট।

- [illegible]

প্রত্যেকটির ডাকমাণ্ডল ও প্যাকিং অন্তর্ভুক্ত।

৭ম সপ্তক ১ পৃষ্ঠা ১১ তারিখ ১১/১১/১১। অধ্যবসায় ১ পৃষ্ঠা ১১/১১/১১ প্রতিষ্ঠা ১১/১১/১১
ল্যাবরেটরী লিমিটেডে নিম্নোক্ত আর্থিক প্রক্রিয়ায় দেওয়া বিবেচনা। যানাবিধ পূর্ণ বীক্ষা উপাদান সহযোগে প্রস্তুত
হইতেছে। লক্ষ লক্ষ ভাবগোষ্ঠী আর্থিক প্রক্রিয়ায় দেওয়া বিবেচনা। অধ্যবসায় ১ পৃষ্ঠা ১১/১১/১১ প্রতিষ্ঠা ১১/১১/১১
পদ্ধতি দিতেছেন—অর্থিক প্রক্রিয়ায় দেওয়া বিবেচনা। অধ্যবসায় ১ পৃষ্ঠা ১১/১১/১১ প্রতিষ্ঠা ১১/১১/১১
উৎসগুলি বহু। সমস্ত অর্থ ১১/১১/১১। উপবিভক্ত ১১/১১/১১ প্রকারে উৎস প্রতি পল্লী পুষ্করে আবাসে
নিষ্ঠা আবাসিক। ৪৫ নং স্মারক প্রক্রিয়ায় দেওয়া বিবেচনা। অধ্যবসায় ১ পৃষ্ঠা ১১/১১/১১ প্রতিষ্ঠা ১১/১১/১১
লিখিলে বা টাকার পাঠাইলে প্রয়োজন মত ওষধ দিবে। অধ্যবসায় ১ পৃষ্ঠা ১১/১১/১১ প্রতিষ্ঠা ১১/১১/১১
নাম ধর্ম ঠিকানা স্পষ্ট কবিতা লিখিবেন।

ডাক্তার বসু ল্যাবরেটরী লি- ৫ ন আমহার্ট ষ্ট্রীট কলিকাতা



“শরীরমাদাতং খলু ধর্মসামনম”

১৪শ বর্ষ }

ভাদ্র ১৩৩২ সাল

{ ৫। সখ্যা

স্বাস্থ্য সংরক্ষণ প্রাকৃতিক নির্দেশ

। ডাক্তার শ্রীব্রজ চন্দ্র বা। এম্ এম্ এ।।

(১) পুষ্টি বা পরিপোষণ।

আমরা জানি যে জীবন ধাবা কবিত্বের ৩ লে
অন্তত পাঁচ প্রকারের। ১। অ। এক বা। —

(১) খেতাব বা শালি জাতীয় খা। — যেমন
ভাত্ত তবকারী অ। বা অ। ময়দা বা ছ। ও াকদণ্ডী
অথবা ক। মূ।

(২) আমিষ বা মা। স জাতীয় খাণ্ডদব্য — যেমন —
মাছ, মৎস ডিম্ব অথবা ডাল বা ডালের ১৩বা। বা পাপব
বড়ি বড়া, ধো। কা প্রভৃতি অথবা ছানা।

(৩) মেহজাতীয় পদা। — যেমন বি। তেল মা। ন
চর্কি।

(৪) লবণ মনসা ও জল।

(৫) তাইটাইন নামক একপ্রকারের পদার্থ। ইহা
হুখে টাটকা শাকসব্জীতে টাটকা মা। সে যু। ত যুগেব
ডালে প্রভৃতিতে আছে। [টাটকা কণাটি ময়দা
যোগ্য।]

। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।

(১) মা। ৫। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
পুষ্টি ও ক্ষয় পরিপূর্ণ। টিয়া। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।

(২) আলো দাত্তি। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
(৩) মেহজাতীয় পদা। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।

। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।
। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১। ১।

খাতের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণে খাদ্য জাতীয় পদার্থ থাকে।
চাই এবং তাহা ছাড়া চানার আকারে যথেষ্টই থাকে।

আমরা মাছা—কতকটা প্রকৃতির তাড়নার ও
কতকটা নিজ বুদ্ধি দ্বারা যথার্থ উপবেশ
উক্ত নিয়ম এল আশঙ্ক্য কবিয়া লইয়াছি। এমনি
প্রকৃতির লীলায় দিকে দকপাত কবি তাব ঠিক উপায়
বিধানের পোষক প্রাপ্ত পাসব।

একটা যে কোনও ছোট বাজকে যদি গাট
পুতি এবং প্রতিবার ২৪ দিন পরে তাহারে ডায়াস
পরীক্ষা করি তবে কি দেখি তাই দেখি যে
ছোলায় বীজের চুটি দশের মাঝখানে হঠাৎ কণা
বা অঙ্কুর উঠিরছে। যদি কোনও এখানে উহা
উত্থাপন হইতে পারি তবে দেখি যে ছোলায় ভিত্তবৎ
কল উদ্ভাবন (জন্ম) সময়ে সঙ্গ ছোলায় ভিত্তবৎ
উত্থাপন বুদ্ধি পাঠয়াছে। এবং সেই সঙ্গ ছোলায়
ভিত্তবৎ পিস ক্রমা পাতলা হয় কণিতে আবদ্ধ
কবিয়াছে। ছোলায় ভিত্তবৎ পিসটি কি? উহা ঐ
অঙ্কুরের খাণ্ড। উহাতে আছে—শ্বেতসাব ও কণা
সামান্য পরিমাণে শ্বেত পদার্থ এবং সারাষ্ট পরিমাণে
আমিষ জাতীয় পদার্থ। অঙ্কুরটি নষ্টয়া পরীক্ষা কবিলে
দেখিতে পাই যে উহা শিকড় নিম্নাভিমুখী এবং
পত্র পল্লবের আভাষ মাত্র তাগা উপরত হইয়াছে—উভয়েই
নানা জাতীয় কোষ দ্বারা সুবক্ষিত। অঙ্কুরটি স্থা
লোকের দিকে পত্র পল্লবগুলিকে চালিত কবে এবং
পৃথিবীর দিকে মূলকে চালিত কবে। উহা প্রথমাবস্থায়
সমস্ত খাণ্ডই বীজের চুটি দল হইতে প্রাপ্ত হয়।
পরে বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সর্বাধিকরণ সাহায্যে ও ভূমি
হইতে খাণ্ড সংগত কবে।

গাছপালা ছাড়িয়া যদি কোনও একটি ত্রিভাঙ্গী
দেখি তবে দেখিতে পাইব যে উহা মধ্যে শ্বেতবর্ণ
“কুইন” ও খাট আমিষ জাতীয় অণুশালা থাকে।
এই উভয় জাতীয় খাণ্ড খাইয়াই ভিষেব মধ্যে ভ্রূণটি
বাক্ত।

কল কথা উদ্ভিদই বল পক্ষীদের কথাই বল আব

স্তম্ভপায়ী জীবের কথাই বল—সকল অবস্থাতেই ভ্রূণ
বা গর্ভস্থ শিশুর খাণ্ড প্রায় একই উপাদানযুক্ত বর্ণা—

আমিষ জাতীয় শ্বেত জাতীয় শ্বেতসাব জাতীয়			
স্ট্রালাকের চুটি	০.২২	০.৮১	৬.২
গোচুটি	৩.৫৫	০.৬২	৪.৮৮
স্ট্রালাকৃত সমস্ত	১.৫	১.৬	—
ছোলায় পিস	২১.৭	৪.২	৫.২

এখানে বক্তব্য এই যে মানব শিশুরা শীলোকের
গর্ভাবস্থা বহন করিয়া পান কবে কায়েই উপরের
শতকরা ত্রিশ সাবে ছাধে উপাদানগুলি কম
দেখানো মোটের উপরে খাদ্য ও পোশাক বহন
পরিমাণে ও সকল উপাদান পাশ্চাত্য থাকে। ভ্রূণাবস্থায়
স্ট্রালায় জীবের পোষা মাছা পুষ্টি অর্থাৎ গাভরক
হইতে পুষ্টি সাহায্যে গ্রহণ করিয়া থাকে।

রুশের বীজটি বহুদিন ধরকব মধ্যে সুবক্ষিত।
অঙ্কুরটি খাণ্ড বাহির হয়—এমন তাহা বিকটের প্রান্তে
কঠিন ত্বক থাকে। এবং যতদিন না উহা বেশ বড়
হয় ততদিন উহা উপর শক্তি কঠিন ত্বকের দ্বারা
আবৃত থাকে। অণ্ড হইতে যে যে প্রাণী জন্ম গ্রহণ
কবে তাহাও যতদিন না বোঁ পুষ্ট ও সক্ষম হয়
ততদিন অণ্ডেব মধ্যে সুবক্ষিত থাকে। তবে অণ্ডভেদ
কবিয়া বাহির হইলেও কিছুকাল তাহাদের মাতা
তাহাদিগকে নীড়ের মধ্যে আটকাইয়া রাখে নরম
পোকা মাকড় ধরিয়া আনিয়া স্বয়ং শিশুদিগের
গঠাত্মক ছাড়িয়া দেয় চবিবার সময়ে উড়িবার
সময়ে ও প্রথম প্রথম আহার্য সংগ্রহের সময়ে স্বয়ং
কাছে কাছে থাকে। মাছের বেলায় এই মাতৃ-
সাহচর্য ও লালন পালন আরো বেশী কঠিন ও
দীর্ঘকাল স্থায়ী।

নোট কণা এই দাঁড়াইতেছে—জীবের জীবনের
প্রথমাবস্থাতে তাহা পরিপোষণের তাব প্রকৃতিই
গ্রহণ কবিয়া থাকেন। এই জন্ত সর্বত্রই সকল প্রাণীরই
(১) ভ্রূণাবস্থায় পাচ জাতীয় খাতের আয়োজন
থাকে এবং (২) ভ্রূণ ও শৈশবাবস্থায় প্রত্যেক

প্রাণীরই মাতৃ মেহের ভিত্তর দিয়া অথবা অপর কোশল দ্বারা রক্ষণ-বক্ষণের রীতিমত বন্দোবস্ত আছে।

(২) ভোজন ও পবিপাক ক্রিয়া।

খাদ্যের উদ্দেশ্য প্রধানত চাষিটি যথা—শারীরিক পুষ্টি কর পবিপূরণ কার্য্য কবিবার ক্ষমতাব সঞ্চাব দৈনিক উত্তাপ বন্ধ। এই হিসাবে খাদ্যের উদ্দেশ্য বিচার কবিলে আমবা প্রাণী ও উদ্ভিদ জগতে একই ব্যাপার দেখিতে পাই।

উদ্ভিদে বা মূল দ্বা ১ ২ মি হইতে বস সংগঠ করিয়া তাহা কাণ্ড ও শাখাব মধ্যে চালিত কবে কাণ্ড ও শাখাগুলি আবশ্যকীয় পদার্থ ৭ বস স্তে স গহ করিয়া বাখে। পত্রগুলি বায়ু হইতে অক্সিজেন ও কার্বন ডাইঅক্সাইড নামক বা ১২য় আবশ্যণ কবিয়া আপনাব প্রয়োজন মত কার্বন ডাইঅক্সাইড বাষ্প সংগ্রহ কবিয়া বাখে। ১ কার্বন ডা অক্সাইড বাষ্প শ্বতসার গঠনে নিাত য। যেতসাব গাছেব গায (পিণ) ও প্রত্যেক ডিম্বিকোষের মধ্যে থাকে। মল রস সংগ্রহ করে কাণ্ড ও শাখা বস সঞ্চাবিত কবে পত্র বায়ু হইতে হীত কার্বন ডাইঅক্সাইড বাষ্পক স্বর্য়্যালোকের সাহায্যে সাবে পবিবর্তিত কবে। এ শ্বতসাবই জীবজন্তব ভোজ্য। স্বর্য়্যালোক শ্বে সাব প্রস্তুত কার্য্যে প্রধান সাযিক বিধায় গাছপালা গাত্রে স্বর্য়্যাস্তিমুখী হয়।

উদ্ভিদ জগৎ ছাড়িয়া প্রাণী জগতে আদিলে আমবা দেখিতে পাই—কতকগুলি প্রাণী উদ্ভিদভোজী অপব কতকগুলি মা সানী। উদ্ভিদভোজী অধিকাং প্রাণী অপব প্রাণীব খাদ্য—যেমন মাছ ছাগল মেঘ গো মহিব শূকব হরিণ। মাংসভোজী প্রাণীবা অধিকাংশ অপর উদ্ভিদভোজী প্রাণীব ভোজ্য—যেমন বাঘ সিং ইত্যাদি। বাহার্য উদ্ভিদভোজী—উক্ত উদ্ভিদ খাদ্য সংগ্রহের জন্ত তাহাদেব দেহেব মধ্যে কত প্রকার ব্যবস্থা আছে। কাহারো প্রাণী দীঘ কাহারো সম্মুখে এক পাটি দাঁত নাই কাহারো জিহবা জীব দীর্ঘ

কেহ লাফাইয়া বা উড়িয়া বৃক্ষ হইতে বৃক্ষান্তরে বাইতে পারে কাহারো চক্ষু আছে কাহারো গলদেশে খাদ্য স গহ করিয়া রাখিবার জন্ত কাহারো খাদ্য নরম কবিবার জন্ত গলি থাকে কোন কোনও জানোয়ারের পাকস্থলী চাষিটি বাক্ষ বিভক্ত ইত্যাদি।

মানুষের বেশায়—চন্দ্রপদাদি আছে বাস্ত সংগ্রহের জন্ত এবং পরিপাক কাষোর জন্ত আছে নানা জাতীয় বস।

উদ্ভিদ বা মূল ও বায়বীয় খাদ্য গার বলিয়া উচ্চাঙ্গিগেব দশ বা পাকস্থলীব প্রয়োজন হয় না; কিন্তু সিংহ বসকে আকর্ষ কবিয়া উক্ত বসকে সমস্ত দেহে পাবিগাপ্ত কবিবার জন্ত যে কোশলের প্রয়োজন তাহা উচ্চাঙ্গ দেহে আছে। এবং পত্র সাবেই সবুজবর্ণ হয় ৭ সবুজবর্ণটি ক্লোরোফিল নামক এক প্রকাবের বস পদা পাকাব ফল। উক্ত ক্লোরোফিল স্য়া বিবরণে সাহায্য কার্বন ডাইঅক্সাইড বাষ্পকে সাবে পবিবর্তিত কবিত পারে। এই জন্ত গাছের সা দিনে স্য়া কিবণ পাত হয় সেই দিকে সাছ বাডে এব সেই দিকেই সবুজ পত্র গার। সা সা ও মানুষ বর্তিন খাদ্য খায় বলিয়া উক্ত খাদ্য আকর্ষ সা উচ্চাঙ্গ দেহে নানা জায কে সা সা আছে এবং সা কতিন বলিয়া ৭ কতি সা ক্তদা সা পবিণ কবিবার জন্ত নব। কবিবার জন্ত এব বস কবিবার জন্ত নানা প্রকাবের বদোব সা সা মান আছে। কাষেই বো বৃক্ষ গেব সা উদ্ভিদ হডক আব ইতর প্রাণীই হডক গার মানুষ হডক—সকলেব পক্ষেই খাদ্য গ্রহণ ও পবিপাক কবিবার মূল নিয়ম এক কিন্তু জীবভেদে উক্ত প্রক্রিয়াব কোশলব বিভিন্নতা বর্তমান আছে।

(৩) বস্ত্র সঞ্চালন।

বস্ত্র চলাচলেব উদ্দেশ্য—খাদ্যের পরিপাক রসকে দেহের প্রত্যেক স্থানে লইয়া যাওয়া এবং দেহের দূরা ভিত্তর স্থানে হইতে তত্তৎ স্থানেব মল সংগ্রহ করিয়া

তাহার নিকাশনের ব্যবস্থা করা। গাছেব দেহেব মধ্যে রক্ত না থাকিলেও বস সঞ্চাণিত হয়। ইতর প্রাণীর দেহেব মধ্যে ঐ প্রকারে রক্ত খাণ্ডের রসেব অথবা জলের অবাধ সঞ্চাণনের ব্যাপ্ত আছে। এবং নবদেহে ছন্দপিণ্ড ও তির্য্যামন্যো সাতাণ্ডে রক্তসঞ্চাণনের কথা অবিত্ত নাহি। ফলক। প্রস্রাবি বাজ্যে বচন পাব্য একদেবই প্রাণী সঞ্চাণ পবিত্রিত্ত হয়। বাণ্ড দেখিতে বিভিন্ন প্রকারেব প্রাণী জীবনের পিত্ত পিত্তি স্বাধরণ উপায় পুষ্টিয়া সঞ্চ। একই নিয়ান্ত।

(৪) প্রাণ প্রাণী কাল্য প মলত্যাগ।

যেমন প্রাণী ও মল পায় দেহেব প্ৰাণী যেমন আমাদের বিয়াস বায়ু দেহেব ময়লা ভা আন বিচ্ছিন্ন ময়। পূর্বেই কথিত আছে যে গাছপালাব সপ বণ পাত্তব সাতাণ্ডে গাছ ব আ সঞ্চাণ পায় প্রাণী ও সংগৃহীত হয়। প্রাণী আনো বলি যে গাছপালাব পাত্তব নিম্নদিকে ক্ষুদ্রিদ মস প আছে গাছ প দেহ হতে এ ছিদ্র। পপোজনীয় বণ পিশাণ কবে। উগাই উদেব বিয়াস কাগ্য গায়া বিবচিত্ত হইতে পাবে।

মাছ তাহার কাগ্য সাতাণ্ডে প হসে- অক্ষাজন বাস। গঠ কবে এবং ভাবে উপবিভাগে উষ্ণিরা মাণ্ডে পায় নিয়া। গা কবে। দ্বাণী মাছ মত্যাগও কবে। বাণ্ড গব বণা জাণা না। পোকা মাছ পাণ্ড সঞ্চাণ প্রাণী প্রাণী মত্যাগ কবে না। তাহাদেব পায় ও পায় এক পবিত্রিত্ত হয়। কিন্তু বড় বড় জন্তবে লাণ প্রাণী ও মল উভবস্ব স্বস্ব নির্গত হয়। মাছসেবা আনো এক পাপ উচ্চ পাত্তাব তাহাব উপবে বস্ম নামক পদার্থ দাণা দেহেব মল বাহিব কবে।

কাজেই উদ্ভিদ হইতে পাত্তব পর্য্যন্ত—যে দিকেই তাকাও দেহ হইতে সকলই পায় ত্যাগ কবে—সবে সে মল ও তাগাব ত্যাগেব প্রাণী অবস্থাতে দে নানা প্রকারেব।

(৫) আকুর কাল্য।

উদ্ভিদেব প্রাণী আছে কি না তাহা জানা নাই— অর্থাৎ নবদেহে মস্তিক হইতে আকুর করিয়া ক্ষুদ্রাদপি ক্ষুদ্র প্রাণী জন্মে তাহাব আকুর আছে উদ্ভিদ দেহে সেই কপ প্রাণী বিতাগেব প্রমাণ পাওয়া যায় নাই। কিন্তু তাহা না হসেও উদ্ভিদ দেহে প্রাণী কার্য্য যে নিবন্তব ঘটে তাহাব প্রমাণেব অভাব নাই। পরগাছা পাত্তি সে তাহাব অপর পক্ষকে আবেষ্টন করিয়া উচ্চ পাত্তি উচ্চ পবগাছাব বোণাক্তি প্রমাণিত হয়। গাছব পিত্ত যে তাহাব বসেব দিকে বাধা বিয়াসেব দাণত হয় তাহাতেও বোধাক্তিব প্রাণী পাই। গাছব পাত্তি ও ডাল যোজের অমি। কোন প্রবাণী দাণিত হয়? যৌদ বাধ তাহাব প্রাণীক বাধেব পবিত্রিত্ত নয় কি? ক্ষুদ্র দিনে ময়দ হয় এবং বাণীকালে প্রাণী টিত হয় ইহাও তাহাদেব বোণাক্তিব পবিত্রিত্ত নয় কি? লজ্জাবতী লক্ষ্যে পুষ্টিত তাহাব কোন?

বিরল জীবদেহে সম্পূর্ণ প্রাণীক বিকাণা না থাকিলেও প্রাণীক কাগ্যেব পবিত্রিত্ত অব্যাব নাই। অন্যথা ইন্দ্র প্রাণী এড (পেট) অত্যন্ত পাবিত্রিত্ত। পায় ও ময়লা জন্মে আলোক পাত্তি ববিলে পাত্তি সেদিকে আকৃষ্ট হয়। কেনো মাকড়সা প্রাণী পায় মাত্তি বোণ ববে। ক্ষুদ্রবেব আকুর পিত্তি অভাব প্রবল। আবস্থা পিপীলিকা ও ইন্দ্রের প্রাণী বোণ প্রবল। কাগ্যে বোণ দেখা হইতেছে যে পিত্তগণন সমস্ত প্রাণী জগৎ একই আদর্শে পুষ্টি কবিষাছেন—গাছই হউক আর মাছই হউক প্রাণীক বাণ্ড উভয়েই দাণ্ড—তবে বাণ্ডে তাহাব ময় অস্বীকার কবিবানো নাই।

(৬) সন্তানোৎপাদন।

সৃষ্টিব ধাবাবিত্ততা বন্ধাব জন্তই প্রাণী পুষ্টি। প্রত্যেক প্রাণী পৃথিবীতে আগমনের উদ্দেশ্য—বংশ বন্ধ করা। বংশ ববিলে উদ্ভগত বিয়াস ধর্ম্মগুলিই উপরে লক্ষ্য বয়া হয়।

উদ্ভিদ জগৎ এক জাতীয় ফলের পুংবেণু
জাতীয় স্ত্রী ফলের গুণকণ্ঠে যুগ্মকৃত কর্তৃক
অনীত হইলে তবে লক্ষ্যপাদিত হয়। কোনও
কোনও একই ফলে পুং ও স্ত্রী কেশব বর্তমান থাকে।
এই গেল গর্ভেৎপাদন প্রদায়। জীবজন্তু ও মানুষের
বেলায় আসল প্রক্রিয়াটি ঠিক এই যদিও কাঞ্চাকা
কার্য প্রণালী স্বতন্ত্র। তৎপরে পাছের প্রয়োজ্য
(ফলের বীজ, উপাক্ত জাতি নামেও তাঁহা প্র
দান প্রাপ্ত হইতে পারে) বিধানে প্রাণ্যক
অঙ্গের বীজ জন্মে—দাঁড়ি টি বজ্র ১২ হইতে ১০
দশবিটা জন্মিতে গাঢ় হইলে এই উদ্ভিদ।
গাছাতে বাতাসে উদ্ভিদ (যাহ লাব বীজ) চলে
ভাসিয়া (যেমন বী) পড়ব বক ও য়া
(যেমন আ) বেশ উদ্ভিদ। নাস্তানে বীজ পড়িয়া
হইয়া পড়িতে পালে তাৎপত্য ব্যবস্থা আছে। এক
যায়গায় বা একদেখা গোবব বান ঘটিয়া
খাদ্যাদি দ্রব্য ও মডব উপস্থিত হইয়া অব
সেইরূপ কাবো প্রাণী ও উপায় পাছব গুণ
স্থানান্তরিত্ত কবিবাব ব্যবস্থা আছে। পাছা ও
জন্তু স্ব স্ব উদ্ভিদে বসব ধরিয়৷ যোগদায়।
এবং পাছাদি সমীচ কবিয়া যেন তাৎপত্য ববে।
গাছের বেলায় তাৎপত্য ১২ দিন কাটায় পাছ
জীবজন্তুর সম্ভাব্যোৎপাদন কবিয়া সঙ্গে মোদা
পরিষ্কৃত হয়—গাছাব পবে আঁঠু হয়। গাছ
বীজ উৎপাদনের বেলায় ১২ মনে তাৎপত্য
উপরে একধাপ উঠিলে দেখা যায় যে ক্রিমি বাচবা
বা মৎস্যেরা নিচ্ছিন্ন স্থানে তাৎপত্য। আব একবা
উঠিলে আমবা দোঁপে যে পক্ষীবা নীড় বাধে ও
ডিম্ব তা দেয়। আবে একধাপ উঠি তাৎপত্যে নাই
যে, বড় বড় জানোবাবেবা হু দিবস স্ব স্ব সন্ত বাক
সন্তান কবে ও কিছুবাশ গেরে শিশুকে সঙ্গে
করিয়া আহাৰ্য্য অন্বেষণ কবা শিখায়। চবম্বাপে
উঠিলে মানুষের বেলায় দেবা যায় য কয়েক বৎসর
ধরিয়৷ স্ত্রীভিমত লালন পালন চিকিৎসা ও শিক্ষাদান

করিয়া হবে নর শিশুক মানুষ করা সম্ভবপর হয়।
এই জন্তু স্ত্রীর ক্রমাগত বসন্ত উন্নত হইবে উঠা যায়
তত জনক জনান অপত্য স্নেহেব ও আত্ম প্রেমের
পরিচয় পায়া আর এই অপত্য স্নেহেব
প্রেরণা যেন জনক জনানী মাতৃদ্বয় শিশুদ্বয় প্রতি
দিশে প্রতি দিশে উঠেন।

(৭) নন্দিত দোষগ্রন।

উদ্ভিদ যাহা বীজ দ্বারা প্রজনন করে
তাৎপত্য প্রাণীতেও প্রাণীতেও প্রাণীতেও
অবস্থান করিয়া তাৎপত্য বীজ ঘোড়াদেব গোড়া
শাখা ও গাছের দোঁপে পাইয়া ঘোড়া
একবেগে তাৎপত্য বীজ পুষ্প পাচা দেদো
পুষ্পায়। তাৎপত্য দোঁপে নর ও পাদ গোড়া
বীজ গোড়া বীজ পাচা। তাৎপত্য পুষ্পের
দোঁপে গোড়া বীজ পাচা। নর সন্তান স্থিতি বীজ
দোঁপে তাৎপত্য প্রাণীতে পাইয়া অম্বা অশ্ব
বীজ। তাৎপত্য আঁঠু পুষ্পের জবা অম্বা
অম্বা। তাৎপত্য বেগ বাড়াবা। বীজ এদোঁপে
দোঁপে তাৎপত্য পাচা। এদোঁপে নিদোঁপে অবস্থে
বীজ। তাৎপত্য তাৎপত্য আঁঠু তাৎপত্য পুষ্প
এদোঁপে তাৎপত্য। দোঁপে বীজ ও পুষ্প উদ্ভিদ
বীজ পাচা। পুষ্পের সব দোঁপে নর। এনবাব
মাতে পাচা। তাৎপত্য পাচা। প্রাণীতে কবা
দোঁপে পাচা। তাৎপত্য পাচা। তাৎপত্য
বীজ। তাৎপত্য এদোঁপে এদোঁপে প্রাণী
এদোঁপে পাচা ও দোঁপে ও পুষ্পের পৰিচয়
পাচা। তাৎপত্য তাৎপত্য স্ত্রী উদ্ভিদে
বীজ। তাৎপত্য তাৎপত্য উদ্ভিদে স্ত্রী
বীজের নর জাতীয় গাছপালা তাৎপত্য
হইছে সোঁপে রি তাৎপত্য উদ্ভিদে কুল
ক্রমাগত দোঁপে স্ত্রী স্ত্রী দোঁপে
সম্মিত উদ্ভিদ ও তাৎপত্য। এত দোঁপে
স্ত্রী ও আমবা পাচা বীজ কবা তাৎপত্য

বিবাহ দিয়া থাকি। কায়েই পাঠান্নবিলিষ্ট সন্তানাদও
জন্মে।

(৮) ব্যাধির সংক্রমণ

যাম মা ৥ একটা ভাণ্ডা বাব দিনে ঘবে ঢাক্তায়া

ইহাকে মনী বা ১ম বণে। কিন্তু ১৬ টা
শুকনা দিনে বোদে জা ৥ টা ইয়া বাসিলে ১ কপ
কিছুই হা না। ইহাব কাব কি ১ ইহাব করণ—

বোদহীন বা ১১ সাত
আলোব ১২ ১১৩৩৩৩

এই চাটিটি জিনিয়া ১৬ ১১৩৩৩৩ সেখানে
নানা প্রকাবের ভাণ্ডা জন্মা ১১ জীবণবা ১ সন্ত
উদ্ভিদ বা প্রাণী ১১ ১১৩৩৩৩ এক ১১টি একত্রিত
হইলে তাব স্বেচন অগভাগটি ১৩ বড ত চূর্ণ দেয়ায়।
এই জীবণবা—

বোদ বা ১১ ও আ ১১৩৩৩৩ ১১৩৩৩৩
১১৩৩৩৩ ১১৩৩৩৩ ১১৩৩৩৩ ১১৩৩৩৩

বোদ ১১৩৩৩ ও আ ১১৩৩৩৩ ১১৩৩৩৩
১১৩৩৩৩৩৩৩৩৩৩ ১১৩৩৩৩৩৩৩৩৩৩৩৩

মনী ছাতা ১৩ ১৩ জাতীয় অতীব ১৩ উদ্ভিদ।
১৩৩৩ মত অনেক জা ১৩ আমাদেব দেহে বাসা বাস
যদি আমরা কিছুদিন—

অন্ধকার

বোদহীন

সাতসোতে

বা ১১৩৩

ঘবে বাস করি। এই জন্ত গরীবদিগকেই বত ছোয়াচে
ব্যা ১১ প্রথম ও বে ১১ কবিয়া ধর। ছোয়াচে ব্যা ১১
এলিলে—ক্ষয়কা ১১ তাম বসন্ত প্লেগ ইনফ্লুয়েন্সা
কলেবা সর্দি টাইফয়েড জব আমাশয় ইত্যাদিকে
বুঝায়। এসকল বাবা ১১ নিবার্য। কিসে তাহা
নিবারি ১১ হয় তাহা বুঝা সহজ। সহবে বা ১১ প্রাণে থব
বড বড বাস্তা ও ১১৩৩৩৩ বাস্তা কবিয়া দিলে প্রত্যেক
১১৩৩৩৩ অংকটা ১১৩৩৩৩ যায়গা বাসিলে সর্বাংককেব
গতি অবাধ হয় ১১৩৩৩৩ উপবে গ্রামের জা ১১ নিকাশের
জন্ত ভাল ড্রে। প্র ১১ কবিয়া বোগ জীবণবা বাসা
১১৩৩৩৩ পায় না। এই জন্তই—সবকাবকে বাস্তা
বাতিব কবিয়া ও ১১৩৩৩৩ পার্ক বা উত্থান কবিয়ার
জন্ত এত বাস্তা হইতে হয়। ১১ জন্তই ড্রে ১১ বসান
প্রয়োজন হয়। এই জন্ত বাস্তা নিশ্চয় কবিয়া পূর্কে
সবকাবের নিকটে বাস্তা ১১৩৩৩৩ দিয়া পাস কবাইয়া
১১৩৩৩৩ হয়—পাছে বাস্তা কোনও অংশ অস্থায় কব
থাকে। আ ১১৩৩৩৩ অস্থায় কবিয়া বাগ কবি—আমবা
১১৩৩৩৩ ১৩৩৩ ১৩ কবি আমবা লুকাইয়া বাস্তা
১১৩৩৩৩ অংক কিছু কবি কিন্তু সে সব কবার
ক্ষত কাব ১

পল্লী-সংগঠন

বাজনাতিব ১১৩৩ আ ১১ পড়িয়া আমবা দিন
কতকেব জন্ত বহিমু ১১ হইয়া ১১৩৩৩৩৩৩। কি ১১
মোহেব ঘোব কাটিতে ১১৩৩ বিদগ হয় ১১। বাজ
নৈতিক জীবনে উন্নতিলাভ কবিতে হইলে প্রাণে
আমাদিগকে ১১৩৩ সগঠন কবিতে হইবে ১১ তন্ত
সহজেই বুঝা গেল। সেই জন্ত আমাদেব স্বরাজ সাধনা
প্রথম সোপান হইতেছে ১১৩৩ সগঠন।

পল্লী সগঠন কবিতে হইবে। বাহা বা পল্লী ছাড়িয়া
সহ ১১৩৩৩৩ ১১৩৩৩৩ প্র ১১৩৩৩৩৩৩ পল্লীবাসে
কিবিয়া বাহা ১৩ হয়। কিন্তু পল্লীভুক্ত পল্লী এখন
যত্ন অভাবে শ্রীহীন নানাবিধ বোগের আকব। পল্লী
শাসে কিবিয়া বাহা ১৩ হইলে সর্বাংগে পল্লীগুলিকে বাস
যোগ্য কবিয়া তুলিতে হইবে—তাহাব স্বাস্থ্যোন্নতি
করিতে হইবে।

পল্লী সংগঠনের জাতি একরূপ একটা গুরুতব ব্যাপারে হস্তক্ষেপ করিতে হইলে স্বদেশেব এবং বিদেশেব নানা অবস্থার খবর লইতে ও বাখিতে হয়। পূর্বে আমাদের দেশের স্বাস্থ্যেব অবস্থা মনেই থাক এখন সে সে অবস্থা এই হীন তাহাতে সন্দেহেব লেশমাত্র নাই। বিদ্য প্রভীত্য ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যেব অবস্থা আমাদের মত হৃদয়গ্রস্ত নহে। স্বাস্থ্য—বিভাগ—গ্রাম্য স্বাস্থ্য বক্ষাব সেখানে সুব্যবস্থা কিরূপ আমবা আমাদের পাঠক পাঠিকাগকে তাহাব কিস্কি আভাষ দিব।

আমেবিকাব মফ স্বােব গামগুলিতে স্বাস্থ্যেব সুব্যবস্থা করিখাব জন্ত বেতনভোগী স্বাস্থ্য বন্দ্যবাবীগণ স্থায়ীভাবে নিযুক্ত থাকেব না বা অন্য কোন কাজে কবেব না। গৃহস্থ লোকেব নিয়মিত নৈমিত্তিক ও দৈনন্দিন আবিস্কাধ্য কার্য্য এলির মধ্যে স্বাস্থ্য সক্রান্ত বিষয়গুলিও অন্ততম এব অবিরুদ্ধ অংশ।

এই গ্রাম্য স্বাস্থ্য বক্ষাব কার্য্যক্ষেত্র প্রাণী ব সবই বুদ্ধি পাইতেছে। প্রতি ব সব নুতনভাবে কার্য্যপ্রণালী নিদ্ধারিত ইয়া থাকে। স্বাস্থ্য বিভাগ এই সকল কার্য্য পবিচালন কবিয়া থাকেব। গাম্য চিকিৎসকেবা গাম্য স্বাস্থ্যশাসনেব কর্মপদ্ধগণ এব জনসাধাবণ সর্বদা এই বিভাগেব কাছে পবামল জিজ্ঞাসা বন্নিয়া কাজ কবিয়া থাকেব।

ভিন্ন ভিন্ন জেলাব স্বাস্থ্য সক্রান্ত কার্য্যেব প্রাণী বিভিন্ন রকমেব হওয়াই সম্ভব। এবও কতকগুলি বিষয়ে সকল জেলাব অবস্থাই প্রায় সমান। গাম্য স্বাস্থ্যবক্ষা কার্য্য সধক্ষে কতকগুলি সাধারণ অবস্থার উল্লেখ করিলে সকলে বিষয়টি বেশ বঝিতে পাবিবেন বলিয়া বোধ হয়। আমবা সেইজন্য যথাসম্ভব সাধাবণ ভাবে বিষয়টি বিবৃত করিখাব চেষ্টা কবিতেছি।

কোন জেলায় স্বাস্থ্যোন্নতিকব কার্য্যে হস্তক্ষেপ করিতে হইলে একটি স্বতন্ত্র স্থায়ী স্বাস্থ্য বিভাগ স্থাপন কবিতে হয়। একরূপ বিভাগ স্থাপন করিতে হইলে প্রথমেই কিছু অর্থ ব্যয় করা আবশ্যক হইয়া পড়ে। কর্তৃপক্ষকে অতি বিবেচনাপূর্ব্বক এই ব্যয়ভাব গ্রহণ

করিতে হয়। কাবণ যদি জনসাধাবণ এই অর্থ ব্যয় অনাবশ্যক কিস্কি অপব্যয় বলিখা মনে করে তাহা হইলে মুশ্ণ। সুতরা সাধারণেব মনেব ভাব বৃদ্ধি অর্থ সাহায্যবিভাগ। স্থাপন কলে অর্থ ব্যয় কবিলে জনসাধাবণ বিবক্ত হহবে না কবিলে তবে তাহারা অর্থ ব্যয় করবেব না। বিধ কর্তৃপক্ষ এ বিষয়ে সাধারণেব মনেব ভাব বেমন কবিয়া বৃদ্ধিবেব না তাহাব উপায়টিও বা এ সে উপায়টি হাছে—লোক মত গঠন করা। অর্থ প্রাণী ব এক সাধাবণেব স্বাস্থ্যবিভাগ স্থাপনেব উপকাবিতা এ বিষয়ে অর্থ ব্যয়েব সাবিতা িক্ষা দিখাব ব্যস্তা করেন। অর্থ এ বিষয়ে সাধাবণেব মন স্বত ই পূর্ণ হইতে অেকটা প্রশ্ন থাকে। গামেব ও গামবাগদেব স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যোন্নতিকব চেষ্টার কাণ্ডালি বেই বা প্রশ্ন না। কর্তৃপক্ষ বেবল সেই প্রশ্ন ভাবটিকে জাগ্রা দেন লোকদিগকে বিবেচনাচনা কবিতে এব সিদ্ধান্ত করিতে স্মৃৎ করাইয়া দে। লোকলিলা আবন্ত কবিখাব সমাজেব বর্তমান স্থানায় চিকিৎসকেগেব সঙ্গে পবামল করেন। তাহাদেব সাহায্য প্রাণী কবে। অর্থব্যয় উপায়ও অবলম্বিত হইয়া থাকে। তা ছাড়া জেলাব প্রধান প্রধান লোকদেব সাহায্য কাটি গঠন করা হয়। এই কাটিও নানা প্রকােব শোকশিকাব ভাব গ্রহণ কবে। যাতা জনসাধাবণ লোক সাহায্যবিভাগ স্থাপনেব উপকাবিতা বৃদ্ধিতে পাবে তখন স্বাস্থ্যবিভাগ স্থাপন কলে সাধাবণ অর্থব্যয় কবিতে গেলে লোকে যে আপত্তি কবিখাব না তা অনেকটা কবিয়া লওয়া বাহতে পাবে।

জনসাধাবণ যখন কোন স্থানে স্বাস্থ্যবিভাগ স্থাপনেব প্রয়োজন উপলক্ষি কবেব তখন আন্দোলন উপস্থিত করিখাব সঙ্গে সঙ্গে কর্তৃপক্ষকে উৎসাহ আবশ্যকতা জানানো হয়। ইহাব ফলে সরকারী স্বাস্থ্যবিভাগ হইতে অনেক সাহায্য পাওয়া যায়। জেলাব কর্তৃপক্ষ অনেক সময় নিজেরাই স্বাস্থ্য বিভাগেব প্রয়োজনীয়তা বৃদ্ধি স্বত প্রবৃত্ত হইয়া অর্থসাহায্য করিতে পারেন। একরূপ

হলে সাধারণতঃ সত্য হি ও সত্যতা লাভেব জ্ঞান
স্বাস্থ্যবিভাগের উপকারিতা। কাগ্যবিধি নব্যায়নকে
বুঝিয়া দেওয়া উচিত। তাহলে তাইব সত্যতা
সম্বন্ধে কোন সন্দেহ থাকে না।

সকল জেলায় ন্যায় তাই কাজ করিবার সুবিধা
হয় না। স্থানীয় শাস্তা প্রমাণ কাগ্যপ্রাপ্তি দ্বিধা
করা কওয়া। কোন সার্য কোর্ট কোর্ট সন মক
রোগের প্রাপ্তি বহুতর। পরে স্বাস্থ্যবিভাগে
উপকারিতা সাধনায় প্রকাশ্য দ্বিধা।
এবং এই উপায় উচিত। তাহলে
পাঠে পাবে।

স্বাস্থ্য-সমাচার প্রণালী

কোন জেলায় সমাজে তা বহু বর্গেব লোক স
এবং কম শ্রেণী গাম ও নগরেব জ্ঞান স
ভাবে স্বাস্থ্যবিভাগে স্থাপিত হলে খন্য কম তা
কার্যেবও সুবিধা হয়। এই সমাজে নিগেব জ্ঞান
একজা হো। জাতিসংখ্যা তা স্বাস্থ্য ক্রিয়ায়
অবস্থা স্থল বিশেষে তাইব দ্বিধা কম হয়ও অসুস্থ নহে।
স্বাস্থ্য কন্সচারী স্বাস্থ্য সনাত্ত কন সনাত্ত
ও স্থানীয় আশ্রয় দো বিবিধ। পবিচা
কবিবেন। কনকে আশ্রয় লাভ তা স্বাস্থ্য দিকে
লক্ষ্য বাবিবে।

স্বাস্থ্য কন্সচারী নিয়োগেব তাই স্থানীয় কন্সচারী
হাতে থাকা উচিত। তাইব রোগ্য লোক তাহতে
নির্ধাচিত হয় সরকার সেদিকে লক্ষ্য বাবিবেন এবং
প্রয়োজন হইলে হস্তক্ষেপ কবিবে। তাহলে সবকাবেব
হস্তক্ষেপ কবা সুবিধা হইবে না। সে সনে সবক বের
বিবেচনার অযোগ্য লোক যিহুত হইলে সবকাব কোন
অর্থ সাহায্য কবিবেন না এবং পূর্ক হইতে অর্থ সাহায্যেব
বন্দোবস্ত থাকিলে তাহা বন কবিয়া দিবেন। তবে
রাজনীতিক দশাদশিবি সীমানায় কেহ হইবেন না।
যোগ্য লোক নির্ধাচিত হইতে দোলে সবকাবও
কোনকপে হস্তক্ষেপও কবিবে না। মোট কথা

এইরূপে প্রয়োজন না ঘটিলে সরকার স্থানীয় ব্যাপারে
হস্তক্ষেপ কবেন না। নির্ধাচিত ব্যক্তি স্থানীয়
চিকিৎসক সমাবে শস্ত্রমোদিত হইলে সর্বপ্রকারে
সুবিধা—কার্য্য কোন গোশযোগ ঘটবার আশঙ্কা
থাকে না। নচেৎ প্রতি পদে বাধা বিঘ ঘটা বিচিত্র
হই। স্বাস্থ্য কন্সচারী তাইব কার্য্য সুচারুপে
সাধন কবি ছেন কি না তাইব কৈবদ্য জেলায়
বিশ্ব সবকাবকে দিতে বাধ্য থাকিবেন। তাহাকে
বিশ্ব তাইব চিবি সা ব্যবসায় (Private practice)
সাধনাব প্রমাণ দেওয়া হবে না—তিনি কেবল
এই তাইব পদাচিত কর্তব্য সাধন কবিয়া যাইবেন।
সাধনাব স্বাস্থ্য সনাত্ত অভিভূত তাইব ব্যক্তিই এই
পদে নিয়োগ বহু।

ন্যায় স্বাস্থ্য বিভাগে এমন এক ন স্বাস্থ্য
বিশ্ব থাকিবে যিনি তাইব স্বাস্থ্যবিভাগ সগঠন
কার্য্যে পদাধিকার কার্য্য কবিত্তে বাবিবেন।
এই স্বাস্থ্য কাস গো পদাধিকার তিমি ভিন্ন
বিবেচনায় তিনি বি। প্রকাবেব কার্য্য প্রালী
নি। কবিয়া দিবেন তাইব পদাধিকার অনুসারে
গামা স্বাস্থ্যবিভাগেব কার্য্য নিরূপিত হইবে। তাইব
এই হস্তক্ষেপে কোনকাব রোগ্য প্রয়োজন
তদনুসারে ব্যবস্থাও হইতে পারিবে। দবকার হইলে
সবকাবী অজ্ঞ ব্যক্তিবা বিচার বিচার ব্যাপারে নিজ
নি অজ্ঞতায স্বরূপ বিশেষ পদাধিকার দিবাব জ্ঞান
একত থাকিবে।

এইরূপে তাইব জেলায় সাধারণ স্বাস্থ্য বিভাগ
স্থান বহা ব্যবসায় ব্যাপাব। যুক্তরাষ্ট্রেব গবর্নমেন্ট
ডেপার্টমেন্টে উৎসাহ দানেব জ্ঞান প্রাত্যক প্রদেশকে
বিচ্ছু বিচ্ছু অর্থ সাহায্য কবিবার ও প্রয়োজনীয় লোক
সববাহের ব্যবস্থা কবিয়া রাখিয়াছে। তাহাপি প্রধান
ব্যবহার ডোষ অধিবাসী দবই হস্তক্ষেপ কবিয়া দিতে
হয়। ডেলার আয়তন ভেদ ব্যয়েরও তাবতম্য হয়।
এবং জেলাবাসীদের আগ্রহেব উপর স্থানীয় স্বাস্থ্য
বিভাগেব অস্তিত্ব প্রধানত নির্ভর করে।

ব্যবস্থা বা কোয়ারেন্টাইন ব্যবস্থা স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগই করিয়া রাখেন।

(১) বোগ নিবারণের উপায় নির্দ্ধারণ জন্ত রোগোৎপত্তির মূল সূত্রাসন্ধান। সম্ভব হইলে হয়। অফিসারের স্বয়ং বসন্ত ডিপেবিয়া স্বারলেচ ফিভার টাইফয়েড ফিভার পোশিওময়েলিটিজ ও সেরি বোম্পাইনাল মেনিজিটিজ বোগাক্রান্ত সর্বপ্রথম রোগীকে দেখিতে গিয়া তাহা মূল সূত্রাসন্ধানের চেষ্টা করা কর্তব্য।

(২) রোগ যাত্রাত বিড়িত হইতে না পাবে সেজন্য সেবিকা বা নাড়ীবাড়ী দ্বারা গৃহস্থকে বোগ নিবারণ সম্বন্ধে উদদেগ দিয়া বেড়াইবে।

(৩) সক্রামক বাতাব ও মান ও অণু উদ্ভিদস অসিদের বেকড্রুজ হইয়া থাকিলে এ বোগাক্রান্ত স্থানের মাটি ও অসিদে বক্ষিত হইবে।

(৪) সংক্রামক বোগ নির্ণয়ে মন্তভেদ পাটনে মিনি বোগীর চিকিৎসা কবিতোছেন তাইব সঙ্গে থাম করিতে হইবে।

(৫) বসন্ত টাইফয়েড ও ডিফটারিয়া রোগ নিবারণের উদ্দেশ্যে শিক্ষাদান ও দস্তান্ত প্রদর্শনের জন্ত বিনামূল্যে রোগ নিবারণের পরীক্ষামূলক ব্যবস্থা কবি হইবে।

(৬) সরকারী স্বাস্থ্য বিভাগ হইলে এখন বিনামূল্যে প্রাপ্ত বয়স্ক নমুনা বিতবিত হয় তখন তাহা জেলা স্বাস্থ্য বিভাগের তা দিয়া বিতবিত হইতে পাবে। সে ক্ষেত্রে ঐ দ্রব্যগুলি ভাল অবস্থা ও যথেষ্ট পরিমাণে অর্থাৎ জেলার প্রয়োজনানুসারে পরিমাণে সঞ্চিত রাখিবার ভাবে জেলা স্বাস্থ্য কমিটিবিকে লইতে হইবে।

পরীক্ষা গাব ব Laboratory

সক্রামক বোগের লক্ষণ নির্ণয় এবং জল ও দুগ্ধের সংক্রামকতা নিবারণের উদ্দেশ্যে সরকারী বা জেলা স্বাস্থ্য স্থানীয় ল্যাবরেটরী থাকা চাই। সরকারী

ল্যাবরেটরী দূরে অবস্থিত হইলে জেলার নিজস্ব ল্যাবরেটরী না থাকিলে কাজেব বিলক্ষণ অনুবিধা ঘটতে পারে।

যৌন বোগ নিবারণ

১। লোকশিক্ষার সর্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয়তা যদি কোথাও থাকে তবে তাহা এইখানে। ইহা সামাজিক ব্যাধি। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষা করা যেমন দরকার সমাজকেও সেইরূপ এই কুসিত ব্যাধি হইতে রক্ষা করা দরকার। সুতরাং এই সামাজিক স্বাস্থ্য রক্ষার জ লোকশিক্ষার বিশেষ বকম ব্যবস্থা করা গাম্য স্বাস্থ্য সমিতির সর্বাপেক্ষা প্রধানতম কর্তব্য। এবং তাহাই কবাও হইয়া থাকে। উপদেশ বক্তা। দৃষ্টান্ত প্রভৃতি সকল উপায়েই হইয়া কবা হয়।

২। যৌন বোগাক্রান্ত (অর্থাৎ গণোরিয়া মীট সিলিস প্রভৃতি বোগ হই) ব্যক্তি বা অর্থাভাবে চিকিৎসা কবা হইতে না পাবিলে সাজেব কল্যাণার্থ গ্রাম্য স্বাস্থ্য সমিতি স্বয়ং চিকিৎসা ব্যবস্থা করিবেন কিবা তাহার যাহাতে চিকিৎসা কোন না কোন বকম ব্যবস্থা হয় সে দিকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিবেন। দরিদ্র লোকদের যৌন বোগের বিনামূল্যে চিকিৎসার জন্ত জেলা চিকিৎসক গকে প্রয়োজন হইলে বিনামূল্যে ঔষধ সরবরাহ করিতে হইবে।

৩। যৌন বোগ সংক্রান্ত আইন চালাইবার মূল ভার প্রাপ্ত কমিটিবীগণের সহিত গ্রাম্য স্বাস্থ্য সমিতি সহযোগিতা করিবেন এবং এ বিষয়ে লোকমত গঠনের চেষ্টা করিবেন। তাহাতে আইনের কার্য পরিচালনের সুবিধা হইবে।

যক্ষ্মাবোগ

১। যক্ষ্মাবোগের বিস্তৃতি নিবারণের জন্ত লোক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা কম নয়। এই শিক্ষার প্রধান সময় বাল্য কাল হইতে এবং প্রধান স্থান পাঠশালা। বিদ্যালয়ে সাধারণ শিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে বিশেষ ভাবে

প্রাশ খুলিয়া, চলচ্চিত্র লঠন চিত্র ও পুস্তিকাব সাহায্যে এই শিক্ষা দেওয়া হয়। সঙ্গে সঙ্গে অবশ্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য শিক্ষাদানের ব্যবস্থাও থাকে।

২। জেলার ভিতর যত যক্ষা বোগী আছে গ্রাম্য স্বাস্থ্য বিভাগ তাহাদেব বোগ বিবরণ সংগ্রহ কনিয়া রাখেন।

৩। কাহারও যক্ষা হইয়াছে বলিয়া সন্দেহ হইলে তাহার পরীক্ষার জন্য স্থানীয় চিকিৎসকগণের সহযোগিতায় বোগ পরীক্ষাগার স্থাপন করা হয়।

৪। যে সকল বাড়ীতে যক্ষা রোগী আছে সেবিকারী মধ্যে মধ্যে ই সকল বাড়ীতে গিয়া রোগের চুস্বা সম্বন্ধে এমন ভাবে উপদেশ দেন তাহাতে তাহাবা শুদ্ধাচারী চিকিৎসকগণকে প্রোচিত পরিমাণে সাহায্য করিতে পাবেন। যক্ষা বোগীরা যাহাতে যক্ষা নিবারণের বিশেষ চিকিৎসা পদ্ধতিব স্বাস্থ্যকর আবেষ্টনের সাহায্য পায় তাহারা ব্যবস্থা করিতে পারিলেই ভাল হয়। তবে স্যানিটোরিয়াম চিকিৎসা সুযোগ লাভ করা অনন্তব হইলে যাহে উন্নত রূপ সেবা শুষ্কায় ব্যবস্থা করা দরকার।

৫। ক্ষুণ্ণ ছাত্রদের মধ্যে এই বোগের সন্ধান হইয়াছে কি না তাহা নির্ণয়ের জন্য মধ্যে মধ্যে ছাত্রদের দেহ পরীক্ষা করা হইবে। তাহা ছাড়া সাধারণভাবে তাহাদের স্বাস্থ্যোন্নতি সাধনের ব্যবস্থা করিয়া যাহাতে তাহারা যক্ষাবোগে আক্রান্ত না হইতে পারে তাহার চেষ্টা করা হইবে।

বিশেষ বিশেষ বোগের সম্বন্ধে বিশেষ ব্যবস্থা

ম্যালেরিয়া বক্রকীট ট্রাকোমা প্রভৃতি বোগ সম্বন্ধে জেলা বিশেষে বিশেষ ব্যবস্থা করা দরকার হয়। এ সকল ক্ষেত্রে সাধারণ ব্যবস্থার সঙ্গে সঙ্গে বিশেষ বিশেষ ব্যবস্থা কনিয়া রাখা আবশ্যক। সময় সময় এমন অবস্থা ঘটে যে স্থানীয় স্বাস্থ্য সমিতিতে কিছু কাল ধরিয়া এই প্রেণীর কোন একটা রোগের সঙ্গে সংগ্রাম কনিবার জন্য সর্বপ্রযত্নে নিযুক্ত থাকিতে হয়।

ম্যালেরিয়া।—ম্যালেরিয়া নিবারণ কার্যে হস্তক্ষেপ কনিবাব পূর্বে কাকগুলি কনিয়া রাখিতে হইবে যথা—

১। বোগের প্রাচুর্য সম্বন্ধে সকল সংবাদ সংগ্রহ। বিশেষ কনিয়া ম্যালেরিয়াবাহী মশকের সন্ধান লইতে হয়। সংগ জেলাব খবর ও বাণিত্তে হইবে তৎসহ গ্রাম নগর প্রভৃতি সম্বন্ধে বিশেষভাবে সংবাদ লইতে হইবে। মশকদের পরিদান কনিয়া রোগীদের রক্ত ও পাতা পরীক্ষা কনিয়া ফলের জাতি রোগী হইলে তাহাব আক্রান্ত হইয়া ইতিমধ্যে এন চিকিৎসকগণের নিকট হইতে সাহায্য বিবরণ হইতে এই স্থান অর্জন করিতে হইবে।

২। গামে পাতার নগবে ম্যালেরিয়া নিবারণের জন্য সুনির্দিষ্ট ও কাগাং যোগী কন পদ্ধতি নিদ্ধারণ করিতে হইবে।

৩। এই বোগের প্রকৃতি ও প্রভাব সম্বন্ধে যতদূর সম্ভব সাধারণের শিক্ষা দিতে হইবে এবং ইহা নিবারণের জন্য যে সকল ব্যবস্থা করা আবশ্যক তাহাও সাধারণকে জ্ঞাত করা হইবে।

ম্যালেরিয়া নিবারণের সময় বিশেষ। কিছু তাহা সহজে তাহাদেব মধ্যে কতকগুলি সমস্যা আছে। সমস্যা কয়েকটি এ —

১। সল নিকায়ে ব্যবস্থা কনিয়া মাক ডিগ নষ্ট কনিয়া কনিয়া মনে চায় কনিয়া মশক বধ। ধ্বংস।

২। ম্যালেরিয়া বোগকে আগ্রত বাধিয়া এব কুইনাইন সেবন কবাইয়া মশকেরা যাহাতে তাহার দেহ হইতে বোগ বাজাণ স গচ্চ কনিতে না পারে তাহার ব্যবস্থা। এই উপায়ে ম্যালেরিয়াব স ক্রামকতা নিবারণ কবা য়।

৩। কুইনাইন সাহায্যে রোগীকে উত্তমরূপে নিরাময় কনিয়া।

বক্রকীট।—রোগীর মল পরীক্ষা কনিয়া এই রোগের প্রাচুর্য সম্বন্ধে জানলাভ করিতে হয় এবং লোক শিক্ষার ব্যবস্থা করিতে হয়। তাহা হইলেই এই রোগ

প্রযুক্তির স্বাস্থ্য সম্বন্ধে দৃষ্টি রাখিতে হইবে। জন্ম
রেজিষ্টার স্থল বৃদ্ধি দিতে চাইবে। মফস্বলের
স্থানে স্থান কতকগুলি গ্রামেব শিশুগুলিকে মাধ্য
মধ্যে সমবেত করিয়া স্থানীয় চিকিৎসকগণের সহায়তায়
শিশুদিগের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিতে হইবে। শিশুদিগের
দৈনিক অবস্থাব বা পরিবেশের পরিবর্তন
সাধন করিতে উপদেষ্টা দিতে হইবে। শিশু স্বাস্থ্য
সম্বন্ধে সাধারণভাবে লোকজনের ব্যবস্থাও
হইবে।

২। স্বাশ্রয় স্বাস্থ্য।—শিশুবা ৭। ৭। যাদব আশ্রয়
কবিলে সেখান। তাহাদেব স্বাস্থ্য পবীক্ষার স্রবিদ।
পন্নী বিজ্ঞানায়ব প্রাত্যক ছায়েব দৈনিক পরীক্ষা কবি।
ইহাবে। কেবল ১০ সকল ছায়েব পিন্মাত্তা বা অতি
ভাবক একপভাবে স্বাস্থ্য পবীক্ষা পছন্দ করেন।
তাহাদিগকে অবশ্য বাদ দিতে হইবে। পবীক্ষায় ১।
সকল দৃষ্টি বা পড়িবে বালাকব পিন্মাত্তা ও ৭। ৭।
কর্তৃপক্ষকে তাহা লানানো হইবে। গ্রন্থ সকল ৭টি
সংশোধনের জন্ত সেবিনা। ৭। ৭। ৭। ৭। ৭। ৭। ৭।
তাহাদেব বাডী ৭। ৭। ৭। ৭। ৭। ৭। ৭।
চিকিৎসক কিস্বা দস্ত চিকিৎসকে আশ্রয় ববাইয়া
উহাদেব চিকিৎসা স্রব্যবস্থা ববা ইউক। ৭। ৭।
পিত্ত মাত্তা অর্থাত্তাবে চিকিৎসা ববাইতে বিবেচন না
তাহাদেব জন্ত স্থানীয় চিকিৎসকগবে দিত্ত বান্দাবস্ত
কবিতে ইহাবে। প্রস্তুতিদিগকে পুষ্টিকব শিশুগণ
স্বাস্থ্য উপদেশ দিতে হইবে।

ଜନતાପତ୍ର କାଞ୍ଚ

১। সাগর পানী অক্ষণে সম্পর্ক কপে ক্রয়স্বা
বেজিগিব ব্যবস্থা কবিত্তে হ বে। এ বিষয়ে স্থানীয়
বেজিগিব মি ১১ ও জনসাধাণেব সংগা ১ ত্ত
বে ও াবে প্রয়োজন হবে গোৱা স্থান
প্রচলন হি ক বে।

২। কোন বাবে । বস্তু য
চায়ে দি'দেব চিনি ম'বিত্ত য। এ
বাস্তা ভাণ্ডে ৩ ছোঁ ডাাঁড়ি । ও বড
জেশী চলে । । সপ শে কি মফ স্ব কু।
উচ্চ ।

৩। কো'। ১২ ৫ ৭৪ ১ ১০ ১১ ১২ ১৩ ১৪ ১৫ ১৬ ১৭ ১৮ ১৯ ২০ ২১ ২২ ২৩ ২৪ ২৫ ২৬ ২৭ ২৮ ২৯ ৩০ ৩১ ৩২ ৩৩ ৩৪ ৩৫ ৩৬ ৩৭ ৩৮ ৩৯ ৪০ ৪১ ৪২ ৪৩ ৪৪ ৪৫ ৪৬ ৪৭ ৪৮ ৪৯ ৫০ ৫১ ৫২ ৫৩ ৫৪ ৫৫ ৫৬ ৫৭ ৫৮ ৫৯ ৬০ ৬১ ৬২ ৬৩ ৬৪ ৬৫ ৬৬ ৬৭ ৬৮ ৬৯ ৭০ ৭১ ৭২ ৭৩ ৭৪ ৭৫ ৭৬ ৭৭ ৭৮ ৭৯ ৮০ ৮১ ৮২ ৮৩ ৮৪ ৮৫ ৮৬ ৮৭ ৮৮ ৮৯ ৯০ ৯১ ৯২ ৯৩ ৯৪ ৯৫ ৯৬ ৯৭ ৯৮ ৯৯ ১০০

৮। স্বাধীনতা আন্দোলন
নিবাহ। ৫ মাদ্রাসা থেকে শিক্ষাপ্রদান।
বহিঃ প্রবেশ।

৫। উমা বেংগব অল। সবা। সবা দ বা।।
 ৬। বি। স। ব। চ। বা।। স। ক। উ। ক। গ।
 উচি।

২। আশ্বাস দায়ী পোষণ বিবরণ সহকারে
নিম্নোক্ত নথি ও সবকবী আদি লিপিবদ্ধ হৈছে
বিবরণ - ১তম বর্ষে ১০ লক্ষ মাণ্ডিক মাসিক
বোজগব বিবরণ। ১৮৭১ খ্রীঃ শকাব্দে প্রধান আশ্বাস
নির্ণয়ে পাঠাইতে হৈছে।

স্বাভা-বিজ্ঞান ও সামারণের উদাসীন্য

মালুয়েন বোগ হ'লে তাহাকে নিবাময় করিবার
 জন্য চিকিৎসকগণকে যে কি পরিশ্রম ও আশ্রয় দিবার
 ক্রিতে হয় অনসাধারণ তাই বখ বখু ব কমই শোনে।
 শরীর ব্যাধি মন্দ্রিম। মালুয়ের শরীরে কত রকম

ব্যানিব= যে আক্রম। হস্তে পাবে তা র চোঁটা নাট।
এই সকল বোগ হতে নাশুয্যক একা কবিবার ভার
চিকিৎসককে লস্তে হইয়াছে। বোগ আবার
করিতে হইলে রোগের কারণ প্রকৃতি আরোগ্য লাভের

উপায় প্রভৃতি জানা আবশ্যিক। এই জ্ঞান লাভ করিতে হইলে অনেক গবেষণা। অল্পসন্ধান পর্য্যবেক্ষণ পরিদর্শন ও পরীক্ষা করিতে হয়। যেমন মানব জাতি সম্বন্ধে ব্যক্তিগত গবেষণার জন্য যোগ্য একজন বা যোগ্য নিবাসের উপায় বিচার্যাদিগের আবিষ্কার কবিয়া অনেক ঐচ্ছিকদের কাছ হইতে মানব জাতি যে কতদূর গিয়া আসিয়া তাহারা জানে। যাহার লোকস যাহা অজানা এক কাটা গোলায় মনে একজন হিসাবে একজন আবিষ্কার আছে। কিন্তু আর চিকিৎসা ব্যবস্থাদিগের সাহায্যে অল্পপাঠ তাই কবিয়া একজনকে বা আবিষ্কার পাওয়া যায় না। সেখানে কোটা কোটা লোকের মধ্যে প্রাথমিক চিকিৎসা বিজ্ঞান। বিস্ময়কর আবিষ্কার নাই সেখানে সামান্য ৫০০ জনের খবর পাঠে পাবে। তাহা সহজেই উপলব্ধি হইতে পারে। সাধারণতঃ এই প্রাথমিক ৫০০ জন চিকিৎসা বিজ্ঞানীর মধ্যে আশুপক্ষ ১০ জন উল্লিখিত হইতেছে না।

বিজ্ঞানীরা অনেক বারের আশা। কিন্তু চিকিৎসা বিজ্ঞান মানবের ১৩টা ১৩ সাধন করে। অপর কোটা বিজ্ঞানীরা এতটা মানব জীবনের দাবী কবিতে পারে না। কিন্তু জনসাধারণের বিবেচনায় এই অতি বড়। প্রথম। সমস্ত বিজ্ঞানের—মানবজাতি হওয়া কবিবার বিজ্ঞানের উন্নতি কল্পে ক'র অর্থই না ব্যয় কবিয়া হওয়া থাকে। কিন্তু কামান বদলেব গুলিতে আসে বা বোম্বাশত ব্যক্তিগতকে বাচাইবার বিজ্ঞানটির উন্নতি সাধনের জন্য কত অর্থ ব্যয় কবিয়া হয় তাহা হিসাব করে রাখেন কি? একটু একটু রাখেন এই কি? সুপ্রসিদ্ধ সার বোল্টস একজন ক্রান্তি চিকিৎসা প্রকৌশলিক। তিনি চিকিৎসা ক্ষেত্রে অনেক মৌলিক অঙ্গসন্ধান ও আবিষ্কার কবিয়াছেন। তিনি স্যার্স প্রোগেস নামক বৈজ্ঞানিক সাময়িক পত্র এই ধর্মের একটি হিসাব প্রকাশ কবিয়াছেন। তিনি জনসাধারণের কৃতজ্ঞতা উপলব্ধি কবিয়া তৎপ্রকাশ কবিয়াছেন যে লোকে ইহাকে অত্যন্ত অবজ্ঞা ও উপেক্ষা করিয়া থাকে—চিকিৎসা-

বিজ্ঞানের দিকে ফিরিয়াও চাহে না। জনসাধারণ চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভিত্তিকার কোন খবরই লইতে বা রাখিতে চায় না। এ বিষয়ে তাহারা সম্পূর্ণ ভাড়াভারের হাতে দিয়া নিশ্চিন্ত হইয়া রহিয়াছে। যোগ্য হইলে তাহারা আশা হইবার জন্য ডাক্তারের বাড়ী ছুটিয়া যাইবে কিন্তু ডাক্তারী শাস্ত্রে কিসে যে কি হইতেছে—কত ধানে কত চাল হয়—সে খবর একটুও বাগিবে না। নবত্যা বিজ্ঞানের উন্নতিব জন্য তাহারা কোটা কোটা টাকা খরচ কবিবে কিন্তু তদনুপাতে চিকিৎসা বিজ্ঞানের জন্য যে অর্থ ব্যয় কবে তাহা যত্নে নাস্তি সামান্য। ডাক্তার বোল্টস বস বুটেনের একটি আন্তর্মানিক হিসাবও দিয়াছেন। চিকিৎসা বিজ্ঞানসংক্রান্ত গবেষণার জন্য প্রায় বুটেনের লোকেরা বৎসবে ১৩ পাউণ্ড ৬ বাবদে আর এক দফায় ৫ পাউণ্ড একুনে এই ১৮ পাউণ্ড ব্যয় করে। ইংল্যান্ড ওয়েলস প্রটেক্সটের লোক সাধারণ অল্পপাঠে লোক প্রতি বছরে এক পেনী বা এক আনা মাত্র দেয়। আর এই বার্ষিক এক আনা দক্ষিণ পবিত্রের তাহারা এমন সকল বৈজ্ঞানিক তথ্যবিজ্ঞানের আশা কবে তাহা তাহাদের আশঙ্ক্য বৃদ্ধি পাইবে ও তাহারা স্বস্থ ও সবল থাকিয়া জীবন উপভোগ কবিবে এবং পীড়িত হইলে আবেগ্য লাভ কবিবে চূড়ান্ত কৃতজ্ঞতার নিদর্শন যাব কি। চিকিৎসা বিজ্ঞানের উন্নতিকল্পে যে ক্ষেত্রে লোকে এক আনা ব্যয় করিতে কুণ্ঠিত সে ক্ষেত্রে অল্প সকল বিজ্ঞানোন্নতিকল্পে তাহারা পাউণ্ড হিসাবে ব্যয় কবিতে মুক্তহস্ত। রাজনীতি সম্বন্ধে যৌবিত্তা নগরশাসন ও সাধারণ শিক্ষা ব্যাপারে বৎসর বৎসর কোটা কোটা পাউণ্ড ব্যয় হইয়া থাকে।

কিন্তু সাধারণতঃ আর এ বিষয়ে এতটা উদাসীন থাকি উচিত নয়। কারণ চিকিৎসা বিজ্ঞানের বর্ত্তা উন্নতি হইবে সাধারণতঃ ততটা উপকৃত হইবে। অতএব অল্প বিজ্ঞানের জ্ঞান চিকিৎসা বিজ্ঞানের জন্য তাহাদের মুক্ত হস্তে অর্থব্যয় কবি উচিত।

[କବିବାଜ—ଶ୍ରୀଅବଳାକାନ୍ତ ମଞ୍ଜୁମଦାର ଏ ବିଭୂତା ।]

নিম্নবৃক্ষ বঙ্গদেশের সর্বত্রই প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান
আছে। বঙ্গের প্রাচীন গৃহিণীগণ ইহাব্যবহার বিেষ
রূপেই জানেন। নিমবেগুন নিমপাতা ভাজা ভোজন
এদেশে প্রচলিত দেখিতে পাওয়া যায়।

নিম্নের পাঠ্য সিদ্ধ ভাষায় তেজস্বী হওয়া বরিয়ে
কত সত্তর আবেগ্য হয়। খোঁস পাঁচটা ও চুপকানি
দ্বারা আক্রান্ত ব্যক্তি এ ভাবে মন কবিশে সদাই
উপকৃত হইয়া থাকেন।

বাড়ীর নিকটে নিম্ন গাছ থাকিলে বাড়াব অনিবাশী
বৃক্ষের স্বাস্থ্য ভাল পাবে এবং বিশ্বাস সর্বত্রই প্রচলিত
দেখা যায়। নিম্ন তৈলের সাব হইতে প্রস্তুত মার্গো
সোপ প্রভৃতি পাচাত্য দেশেও ব্যবহৃত হইতেছে।
অধিক পুরাতন বৃক্ষ হইতে একপ্রকার নির্যাস নিত
হয় তাহা খাইতে সুস্বাদু। ইহা পান করিলে সর্বত্রকার
ব্রহ্মহুঁট জনিত রোগ নিবারণ হয় এবং সাদা পন্থা স্বাস্থ্য
উন্নত হইয়া থাকে।

আয়ুর্বেদ মতে নিম্নেব সাধারণ গুণ —

ବୁଦ୍ଧ କଟୁ ଭେଦୀ ପାକେଓ କଟ ଅଗ୍ନି ଓ ବାଓ
 ନାଶକ ଏବଂ ଅସମ୍ଭବ କାବକ ।

নিম্নের প্ররোগ স্থল —

তৃষ্ণা কাস জ্বর অরুচি ক্রিমি বণ শিত্র কদ
বমন কুষ্ঠ হৃদ্রাস ও মেহরোগ নষ্ট কবে।

আয়ুর্বেদীর মতে বিভিন্ন বোঙ্গে নিম্নের ব্যবহার —

(১) কুষ্ঠ রোগে —পঞ্চনিধি—নিমের পাতা
মূল ত্বক পুষ্প ও ফল সমভাগে চূর্ণ করিয়া মধু ঘৃত
গোমূত্র, জল, আমলকীর জল অথবা ছন্ধের সহিত সেবন
করিলে ১ বৎসরের পুরাতন কুষ্ঠ নষ্ট হয় ।

(২) নিম্নের ছাণ ও পলতার কাথ পান
কবাইবে।

(୩) ନିମ୍ନବର୍ତ୍ତୀ ୩ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର କବିଦେବ ॥ ଚନ୍ଦ୍ରା କଳା
ମାଣ୍ଡ୍ୟା ସାମ୍ବ ।

କ୍ରୀଷ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ରବୀର । —

(୧) ଶିକ୍ଷା ୩ ମୋନ । ମାତ୍ର ୧୧ । ଶିକ୍ଷା
 ଶିକ୍ଷା ୩ ମୋନ । ମାତ୍ର ୧୧ । ଶିକ୍ଷା

(২) নিম্ন দ্বারা বসতি স্থাপন করিলে
অপর্যাপ্ত ১। ৭ আলাদা একত্রে পাঠিয়া ভোজ্য
করিতো যিস্যো ১ ১ পিত্ত ১০১ ৭
ময়ি ৩০০০ ১০ ১০০।

(৩) ফিল্ম স্ট্রিপের প্রস্তুতি (সব বইয়ে
ফটিক বই নাও।। বোধ্য হয়।

() ନିମ୍ନେ ଏ ବାବଦ କବିତା ଏ ବିଷୟ ।
 ଚଳକନା ୧୮୮୬ ଏ ୧୮୮୭ ମସିହା ଶ୍ରୀମତୀ ୧୮୮୭ ।

মহাবাগ — নিমজ্যোব ১১। গান করিলে
 পুরাণ মের তীবো ১১।

তবে — মিমছাওর ন।। পান বিবে কয়ছব নষ্ট
 হয়। দাহছাবে মিমপাওর ন।। ক্ষুণ্ণ এতদহ পান
 বিবে বিবে ন।। য।

১৭৭৭ — ১৭৭৮ চুকা। নিত পুণ্যর উষা বা।
ফলপ্রদ হয়।

বাতবন্ধে — ১। ১। উষ্ণ লেব সঞ্চিত পেষণ
 পূর্বক ১১ন কবিণে বিষ ন/ হয় ।

টাক ও কেবাব কোল পরতা। — নিম্ন তৈলের
নঃ লঃলে উপকাব হয়।

১৭শী রোগে — ৭হানিসেব ১৭৭৮ এক জলে উত্তম
 দ্রুপে পেষণ পূর্বক সেবন করিবে।

ক্রিণিবোগে — নিম্নোক্ত রস মধুসহ পান করিবে ।

କଢ଼େ —ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନୀତିର ବୀବାହ
ନୈଷ୍ଠ ହେବ ।

দান্ত পয়িশ্যং — নিম্নলিখিত বিশেষঃ মহামাংস
ফলেশ্চ চূৰ্ণ ব্যবহাৰ্য্য বশিষ্যঃ ।

বসন্তবোৰা — নিম্ন বিধি কাটানটে শাকৈৰ মুলেণ
চাল একত্রে পেষণ কৰি ১ বটিয়া প্ৰস্তুত কৰিবৈ।

গাত্ৰা ৭ বতি । প্ৰতিদিন প্ৰাতে এক এক বটী
বসন্তেৰ প্ৰাৰ্ভৰ সময়ৰে সেৱন কৰিলে বগৰ্ভেৰ ভয়
শূন্য নহৈ। ইহা বসন্তৰোগেৰ উৎকৃষ্ট প্ৰতিষেধক

পাকস্থলীৰ ডায়াৰি

[শ্ৰাবিপিৰিহাৰী বা ১ম ৭]

একটি ১২ বৰ্ষৰ বাৰ নাৱকৰ পাকস্থলী
(Stomach) যদি পানীৰ হস্তা ডায়াৰি পিঠিত
পাৰিত তাহা বমনা বৰিমা লিপিবদ্ধ পল—ডায়াৰি
পাৰ এক পাৰী উল্লভ কৰা হ'ল।

সকাল ৭টা —

কাল প্ৰায় বাৰ ১ টাৰ সময়ৰে আমাৰ বাবু
নিম্নলিখিত গৈয়েছিলোঁ। ১০ গুৰু খাৰ্ভাৰ হঠম কবতে
সাঁৱাৱাত ধৰে চেলা কৰে সৰে একটু বিৰাম কৰাবো
মৰো কৰেছি এখন সময়ৰে গৰম গৰম আধসেবটাব দধ
তাৰ সপে খা ৭৫ বি। এনে হাজিৰ ৭। বিৰাম
আব হ'ল না আবাব কাজে লাগল।

সকাল ৮টা—

আ ৬৬টাৰে পিঠিৰে ১০শে নামিয়ে দিযেছি
আবাব পানকৰেৰ আধচিৰাৰে গৰম মটৰ চাৰে
বড়া এসে উপস্থিত। জ্বালাতন কৰলে। দেহি চেপ্তা
কৰে। বাবুৰ মাৰেৰ বিবেচনাটো বুৰ। ছেলে
সান্নাধৰে গিয়ে মা বড়া চান্ধেচেন দেহি। চাইলেন আব
মাও আদৰ কৰে দিগে। অগ্নি পা বতক গেলা
হল।

সকাল ১৮টা—

বাবুৰ ইন্দুলেৰ সায় হুয়েছে আব কি—ভাত ডাল
আলুভাৰা ইলি মাছ ৬৬ আৰো কত কি। পোড়া
আলুটে কি আব বিৰাম আছে। অসহ হয়ে উঠলো
দেখছি। এমন কৰে আব পাৰা যায় না। কি কৰি
যতক্ষণ ৰইবে ততক্ষণ প্ৰাণ চেষ্টা কৰতেই হ'ব।

বেল ৮—

বাবুৰ বাড়া ১০ ক মা টিখিন পাঠিয়েছে—৪
পানি লুচি ১। আবুৰ দয় ২টা স দয়। বা বা
বোচাছে পাঠে ক। আজ সফলৈ ফাৰ মু। দেখে
চৰ্চ ছয় ডানি না অদৰে কত বটোতা য়ে আছে।

বেলা ১৮টা—

বাবু কাস পাশিৰে বন্ধ দধ সঙ্গে ইন্দুলেৰ ফটেকৰ
কাছে দাঁড়ি ৭ অন্তৰ্গত কৰে আমাৰ জন্তে কতকগুলি
আধপাৰা আবকাঁচা ছোলা মটৰ কলাই ইত্যাদি
পাঠালে। এব নাম শুনিছি আৰু জলপান —
অবাকই বটে। তাৰ ওপৰে আবাব খানিকুটে ভীষণ
১৩০ কাদাৰ মত পচা হুয়েছে চিনিতে মেশান
কপী বৰফ এসে হাজিৰ। আমি আব ত পাবিনা।
ও অসহ হয়ে উঠেছে এইবাবে ১০৫৫ দিতে আৱন্ত
কৰা।

বেলা ১৮টা—

আমাৰ মোচড়ানিতে বাবু ত গ্যাঙ্কতে আৱন্ত
কৰলেন। তাই দেখে মাষ্টাৰ মশায় তাড়াতাড়ি পাডাৰ
একটি ছেলে সঙ্গে দিযে আমাৰ বাবুকে বাড়ী পাঠালেন।
আমি চুপচাপ কৰে থাকলে আৰো কত আমাৰ ওপৰ
চাৰতেন জানি না। এইবাৰ বোধ হয় বাড়ী গিয়ে
একটু বিশ্রাম পাবো। দেখ বাবু।

বেলা ৪৮টা—

ও বাবা বিশ্রাম কোথায়। বাবু ত বাড়ী গিয়ে উ
আ কৰতে কবতে বিছানাত শুয়ে পড়লেন। আমি

নয়—এই শাস্ত্র আধুনিক সর্বপ্রকার বিজ্ঞানশাস্ত্রের তিত্তি বণিলেও অতুষ্টি হয় না।

তার পর আসেন গালেন। তিনি জীবদেহ লইয়া বহুবিধ পরীক্ষা করিয়া চিকিৎসা শাস্ত্রকে সমৃদ্ধ কবিত্তা তুলিয়াছিলেন। গালেন ১শ শতাব্দীর দ্বিতীয় শতাব্দীতে বর্তমান ছিলেন।

কিন্তু গালেনের পর বহুদিন পর্যন্ত চিকিৎসা শাস্ত্রে নতুন কিছু হয় নাই। সপ্তদশ শতকে বেকনের তত্ত্ব প্রচাৰ এবং উনিশ শতাব্দীতে মিলের তত্ত্ব যুক্তি শাস্ত্রে অবতারণা হয়। সপ্তদশ শতকে বেকনের তত্ত্বের অনুসরণ কবিত্তা ঐ প্ৰিয়াম হার্ডে আধুনিক জীব দেহতত্ত্ব (physiology) প্রবর্তিত করেন। ফিলিপ রক্ত সঞ্চালন কিত্তা সম্বন্ধে অভিযন্তা তত্ত্ব সম্বন্ধে প্রচার কবেন। চিকিৎসা শাস্ত্রে এসকল পরীক্ষা ও গবেষণা চলিতেছে উইলিয়াম হার্ডেকে তাহার আবিষ্কার বলা চলে। নিম্নশ্রেণীর জীবদেহ ব্যবচ্ছেদ কবিত্তা মানবদেহ সম্বন্ধে নতুন তত্ত্ব তথ্য উন্মোচনের প্রথা তিনিই প্রথম প্রবর্তক। তাহাই সমসময়ে সীডেনহাম রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা সম্বন্ধে গবেষণা ও পরীক্ষা কবিত্তা বহু তত্ত্ব তত্ত্বের প্রচাৰ কবিত্তাছিলেন। বোগোভাষ্য কারণ লক্ষণানুসারে বোগের শ্রেণীবিভাগ ক্রান্তাব এবং প্রবর্তিত হয় এবং তাহা এদ্বিতীয় প্ৰায় চিকিৎসা বিজ্ঞান উন্নতি পথে দ্রুত ধাবমান হইতেছে।

সপ্তদশ শতাব্দীতেই জন মেয়ো (John Mayow) চিকিৎসা শাস্ত্রের সহিত বসায়ন শাস্ত্রের সম্বন্ধ স্থাপন করেন। তাঁহার বাসায়নিক পরীক্ষার বিধানে অম্ল জ্ঞান বাষ্পের আবিষ্কার হয় এবং বসায়নজ্ঞান (পদার্থ ও বসায়ন বিজ্ঞানের) সহিত চিকিৎসা বিজ্ঞানের ঘনিষ্ঠতা স্থাপিত হয়। বস্তুতঃ সাধারণ বিজ্ঞান শাস্ত্রের সহিত চিকিৎসা বিজ্ঞানের সম্বন্ধ ঘটিত জ্ঞান যে নিত্য নিয়ত বৃদ্ধি পাইতেছে—তাহার মূল হার্ডে সীডেনহাম ও মেয়োের আবিষ্কার ও পরীক্ষা প্রাণী বিবাক্রমণ। তাঁহাদের প্রদর্শিত পদ্ধতির অনুসরণে অষ্টাদশ শতাব্দীতে জন ও উইলিয়াম হার্টার চিকিৎসা বিজ্ঞানের প্রভূত

উন্নতিসাধন করেন জন হার্টার সমগ্র ব্যাধিবিজ্ঞানের আলোচনা করিয়া উপযুক্ত ঔষধ নির্ধারণের পথ নির্দেশ কবেন। তাছাড়া পূর্বাভিষিক্ত পরস্পর বিচ্ছিন্ন তথ্য সমূহের মধ্যে সাধারণ ভাবে সামঞ্জস্য স্থাপন কবিত্তাছিলেন তিনিই। ইংলণ্ডের রয়েল কলেজ অব সার্জন্স নামক বিদ্যালয়ের সংগ্রহাগারে জন হার্টারের আবিষ্কৃত স্ত্রীমূল ভাবে শ্রেণীবদ্ধ ১৪ নমুনা তাঁহার প্রস্তুত লিখিত নাম ও পরিচয় সম্পন্নিত বিজ্ঞাপ্ত পত্রে ভূষিত হইয়া বিবাক্রম কবিত্তাছে। ইহা যে কত পরিপ্রম ও কত বড় অধ্যবসায়ের পরিচায়ক তাহা বলা বাহুল্য। তিনি জীবদেহ লইয়া পরীক্ষা কবিত্তা বড় ভাল বাসিতেন। স্ত্রীমূল জেনার যখন বসন্ত রোগের টিকা সম্বন্ধে তাহার ধারণার কথা একটা সাধারণ সভায় প্রকাশ কবিলেন তৎপব দিন হার্টার তাহাকে পত্র লিখিয়া পবাম। দিলেন যে অনুমানের উপর নির্ভর কবিত্তাছে কেন? একটা শজারব উপর পরীক্ষা কবিত্তা নিচিত সিদ্ধান্ত কবিত্তা যেন।

তার পর বহুতে বিজ্ঞান ও চিকিৎসা বিজ্ঞান পরপব পাশাপাশি থাকিয়া কাজ কবিত্তাছে। স্ত্রীমূল বাসায়নিক চিকিৎসক পাস্তর তাঁহার আবিষ্কারের দ্বারা মানব সমাজের যতখানি উপকার কবিত্তাছেন তেমন আব কেহ কবিত্তা পারিত্তাছেন বলিয়া মনে হয় না। বিজ্ঞান লক্ষ জ্ঞান চিকিৎসা শাস্ত্রে এয়োগ কবিত্তা তিনি য জীবাণুবাদ আবিষ্কার কবিত্তাছেন তাহার ফলে চিকিৎসা জগতে নবযুগের সঞ্চার হইয়াছে। এই বিষয়ের উন্নতি সাধনে জায়াপ চিকিৎসা বৈজ্ঞানিকেরাও বড় অল্প সহায়তা করেন নাই। পাচাত্য চিকিৎসা জগতে অত্যাশ্চর্য সহিত জায়াপী ভার্চো (Virchow) এবং স্কিমিডেবার্গের (Schmiedeberg) নামও অমর হইয়া থাকিবে।

গত শতাব্দীতে চিকিৎসা বিজ্ঞানের জগতে যে আশ্চর্য্য উন্নতি সাধিত হইয়াছে তাহার আরও একটা কারণ আছে। সেই কারণটি হচ্ছে কৃত্রিম চক্ষু অর্থাৎ অণুবীক্ষণ যন্ত্র। অণুবীক্ষণ যন্ত্রের আবিষ্কারের সঙ্গে সঙ্গে

মানুষের এবং বিশেষ করিয়া বৈজ্ঞানিকের সম্মানে এ ব্যবৎ অষ্টপূর্ন এক নতুন জগৎ খুলিয়া গেল। এই নতুন চক্ষু দিয়া মানুষ এমন একটা অদ্ভুত জগতেব নন্দান পাইয়া আশ্চর্য হইয়া গেল যাহা এত দিন মানুষের কাছে সম্পূর্ণ অগোচর ছিল যাহাব অস্তিত্ব সম্বন্ধে মানবের মনে কোন সন্দেহ ছিল না। মানুষ বহু সহস্র বৎসব ধর্ম্মিমা ক্ষুদ্রাদপিক্স এমন ক শ্রেণীর জীবের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে বাস কবিত্তেছিল যাহাব কথা তাহার আগের কিছুই জানিতে পারেন নাই সাধারণ চক্ষুকে তাহাদিগকে দেখা যাইত না। কিন্তু অণুবীক্ষণ যন্ত্রের মধ্য দিয়া সেই জীবগণ কীট। ও বীজাণু রাজ্য বরা পড়িয়া গেল মানুষ তাহাদের গতি বিধি জীবনবাপন প্রাণী বংশবৃদ্ধি ও অস্তিত্ব বহু তর সম্বন্ধে ওয়াকিবহাল হইয়া উঠিল।

প্রথম প্রথম অণুবীক্ষণ যন্ত্র কীটনকেব হিগাবে লোকের কোতুল চবিত্তার্থ কবিত্ত আত্ম। কিন্তু ক্রমে দেশে অণুবীক্ষণ যন্ত্রের ক্রমোন্নতিব সঙ্গে সঙ্গে শক্তি শালী অণুবীক্ষণ যন্ত্র সমূহ নির্মিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ক্ষুদ্রাদপিক্স জীবগণ বাজ্যেব সহিত মানুষেব ক্রমে পরিচয় হইতে লাগিল। সেস জন্ত জীবগণ ঘটিত গবেষণামূলক অল্পসন্ধান কাব্য ফরাসী বৈজ্ঞানিকেরা সর্ব পেকা অধিক সফলতা লাভ কনিয়াছেন এব তৎপরেই তাহাদের প্রতিবেলী জার্মান বৈজ্ঞানিকগণেব অল্পসন্ধানের ফল সর্বাপেকা উল্লেযোগ্য। অণুবীক্ষণেব পরেই এই কার্যে সমধিক সহায়তা কবিয়াছে বঙ্কন বর্ষ (Roentgen ray)।

কিন্তু সকল ক্ষেত্রেই অণুবীক্ষণ যন্ত্র সফলতা লাভ কবিত্তে পারিত্ত না। এমন কতক প্রকাব জীবগ ছিল যাহাদের কোন বিশেষত্ব দেখা যাইত না বলিয়া তাহাদিগকে পৃথক শ্রেণীর জীবগ বলিয়া বুঝা যাইত না। তাহাদের অনেকের বর্ণ এমন যে তাহার দরণ তাহাদিগকে ধরিত্তে পাওয়া যাইত না। অবশেষে তাহাদের রঞ্জিত করিয়া তাহাদের স্বাতন্ত্র্য নির্ণয় কবিত্তে পারা যায়। এই উপায়ে যন্মা জীবগ ও অপরাপ

জীবগ ধরা পড়িয়াছে। উপযুক্ত ক্ষেত্রে এই সকল বীজাণুর চাব করিয়া তাহাদের জীবন গতি নিখুত ভাবে জানিত্তে পাওয়া গিয়াছে। কতকগুলি রোগের জীবগ এমন স গোপনে শরীরের মধ্যে লুকাইয়া থাকিয়া এক দেহ হইতে আর এক দেহে যাইয়া আশ্রয় গ্রহণ করিত্ত যে বচকাল তাহাদের এই শুশু চাল ধবিত্তে পারা যায় নাই। বাজেনাউ (Hensen) তাহাদের গতিবিধি পবিধাব রূপে নির্দেশ কবিয়াছেন।

গত যুগে অণুবীক্ষণ যন্ত্র সাহায্যে জীবতত্ত্ব বিজ্ঞান গতি হইয়াছে। কিন্তু অণুবীক্ষণের কার্যশক্তিরও বোঝা সামান্য আসিয়া পৌছিয়া গিয়াছে। এই যন্ত্র সাহায্যে ০.১ মাইক্রন বা এক শতাব্দ আডাইলক ভাগের এক ভাগ মানেব বস্তু বরা পড়ে। এক্ষেত্রে আমরা কেবল যে বস্তুটিকে মোটামুটিভাবে দেখিত্তে পাই তাই নয়—তাহাদের দৈর্ঘ্য গঠন বর্ণ ও অস্তিত্ব বিশেষত্বগুলি বেশ স্পষ্ট নির্দেশ কবিত্তে পাওয়া। ইহা হইতে বুঝা গিয়াছে যে জীবগগুলি গড়ত ক্ষুদ্র এবং যতই বিভিন্ন গোণীত হউক না কেন তাহার কতকগুলি প্রাকৃতিক সাধারণ নিয়মেব অধীন। এখন আমাদের সামনে অণুবীক্ষণেব অতীত জগৎ আসিয়া উপস্থিত হইয়াছে।

শরীর পববত্তা আবিষ্কার colloid bodies বা খুলিক।। কোন একটা ঘরের দরজা জানালা বন্ধ কবিয়া দিয়া জানালা কিসা দরজার সামান্য একটু সব ধীরে দিয়া স্থায়ী কিরণ আসিত্তে দিলে নিম্নত সঞ্চারমান এই খুলিক।। সকল দেহ।।।।। অত কোন উপায়ে ইহাদের অস্তিত্ব জানা যায় না। ব্রাউন নামক একজন উদ্ভিদ তত্ত্ববিদ প্রথম এই দিকে মনোযোগ দেন। এব পর লণ্ডনের টেম্পলার অধ্যাপক টমাস গ্রোভাম এত বিষয়ে অণুবীক্ষণিক পরীক্ষা করিয়া আর একটা জীবজগতেব সন্ধান পান। এই সকল জীবগুর আকার ০.১ হইতে ০.০০১ অর্থাৎ এক ইঞ্চিব আড়াই লক্ষ ভাগের এক ভাগ হইতে আড়াই কোটি ভাগেব এক ভাগ পর্যন্ত। আপাত দৃষ্টিতে ইহাবা শুধু

ধূলিকণা মাএ কিং অণুগণের ভিতর দিয়া ইহা
দিগকে অত্র রকম দো। যাই—এমন শব্দরা চটচটে
ভরশ পদা। দোভাষ্যমা। জীব এবং সদ'চক্ষণ।
অতীব শক্তিশালী অণুবীক্ষণ য় হইলে ইহাবা দৃষ্টিগোচর
হয় না। আবার অণুগণের শব্দদের স্ফলংলি
ধবা পড়ে না। কেবল হাদের গায়ে মালোক
প্রতিফলিত হয় তাবা ধবা পড়ে। অণুসমাণ
এবং সাধারণ। জাণব। য় বৈজ্ঞানিকরা শব্দদের
স্থান নির্দেশ কবিয়া দিয়া। বা। য় বিবিধ বণ
বিশ্বাস এর collidal body এর উপর অণু বিবণ
প্রতিফলিত হয়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
অন্তর্যাক্ত এ। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
বা। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
হইলে ঘনীভূত হয়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
আকারে আয়তন। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
সমূহ collidal আ। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।

ইহাব পব গাণিতিক পবীক্ষা উৎসাহ। য়। য়। য়। য়।
বহু বাসায়নিক (physicochemist)। য়। য়। য়। য়।
আয়তন। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
বহু পবীক্ষাব পব। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
ভরলতা। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
কবেন। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
অন্তর্যাক্ত। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
সমূহ। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।

বহু বাসায়নিক (physicochemistry)কে একটা
নতুন বিজ্ঞান বলা চলে। সাব উচ্চায়ন বেহালস
এত প্রসঙ্গে বলিযাছেন বিজ্ঞান (physics)
ও বাসায়নিক (chemistry)। য়। য়। য়। য়।
যে প্রভেদ ছিল। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
বহু বহুকেটি বিবে। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
অণুঘটিত অবস্থায়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
বিশ্রাম। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
ভাহাদের দৃষ্টান্তের ম। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
দিয়া যে সকল পদার্থ সহজে দৃষ্টিগোচর হয় তাহাদের

সহিত কলয়েড পরমাণু অণু ও ইলেক্ট্রনগুলির প্রভূত
পরিমাণ আছে। এই শ্রেণীগুলি সদা চক্ষণ।
তাহারা তাহাদের জলীয় আধারে ভাসমান অবস্থায়
থাকিয়া অবিশ্রান্ত ভাবে দ্রুত সঞ্চরণ করিতেছে।
মাধ্যাকর্ষণে ইহাদের উপর কোন প্রভাব নাই। কিন্তু
চাপ চাপ ও অবস্থার অবস্থানসমূহ ইহাদের অবস্থার
পরিবর্তন হইয়া থাকে। ১৮৩৩ হইতে ১৮৭৭ সালের
মধ্যে ড্যান্টন atomic theoryর আবিষ্কার করেন
এবং অ। সর্বস্ব গঠনোপাদানের ভারতম্য নির্দেশ
কবেন। তৎকালে এই সকল বৈজ্ঞানিক আবিষ্কারের
উৎসাহী নিম্নতম যত্নসমূহের আবিষ্কার না হইলেও,
ড্যান্টনের সিদ্ধান্তগুলি এমন নিম্নতম হইয়াছিল যে
তাহাকে অপ্রাসঙ্গিক ব্যাপার বলিলেও চলে।

এই ব্যাপারগুলি অতি আশ্চর্য্য জিনিস। পীক্ষার
পরিবর্তন দীর্ঘকাল এই সত্য নির্ণীত হইয়াছে যে ইহাবা
ভাসমান অবস্থায় থাকে—প্রকৃত পক্ষে দ্রব অবস্থা
তাহাকে বলা যায় না। শব্দদের আকার আছে।
যে আকার এত পৃষ্ঠ যে তাহাতে সূর্য্য কিরণ প্রতিফলিত
হয়। এ উচ্চ শব্দদের লইয়া পরীক্ষা করা সম্ভবপর
হইয়াছে। এমন কি প্রবল শক্তিশালী অণুবীক্ষণ
যে সাহায্যে ইহাদের ছায়া পর্য্যন্ত লক্ষ্য করা যায়।
সেই যাব মাপ ০০১ মাইক্রন বা এক ইঞ্চির পঁচিশ
লক্ষ ভাগের এক ভাগ।

মোশে নামক একজন ফরেন্স বস্তু বৈজ্ঞানিক
বটেনে যে প্রয়োগ করিয়া প্রমাণ করেন যে এই
আকারের পরমাণু গায়ে প্রতিফলিত হইয়া বিক্ষিপ্ত
হয়। একদা তিনি পরমাণুসমূহকে বিশিষ্ট করিতে
নমর্থ হইয়াছিলেন। সকলেই জানেন উদ্ভাজন বাপের
(Hydrogen) পরমাণু সর্বাপেক্ষা লঘু এবং যুবেনিয়াম
বা। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।
এবং সর্ববৃহৎ ৯২টি ভিন্ন ভিন্ন মূল পদার্থ (Elements)
আছে। তাদের মধ্যে চাণ্ডি ছাড়া অপর সকলগুলির
পরিচয় পাওয়া গিয়াছে। এই সকল মূল পদার্থের পব
মাণু গঠন ব্যা। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়। য়।

আছে। হাইড্রোজেন হইতে যুরেনিয়াম পর্যন্ত মূল পদার্থগুলির পরমাণু সংখ্যা ক্রমবর্দ্ধনশীল। এই সংখ্যা বহির একটি ধারা আছে। সেটা এই যে পাশাপাশি দুইটা মূল পদার্থের মধ্যে এক বা একাধিক উদজান বাপের পরমাণুর ভাৱের পার্থক্য আছে। উদজানের পরমাণুর গঠন হলে একটা মাত্র প্রোটোনের (proton) চতুর্দিকে দশ ঘূর্ণ্যমান একটা ইলেকট্রন। এই পদার্থটি সর্বাধিক ৩৭ এর ইহার গঠনোপাদান ৩৩ ইলেকট্রন ও প্রোটোনের সংখ্যা সর্বাধিক ৩৩ বলিয়া ইহাকে একক রূপে ধরিয়া অত্যন্ত মূল পদার্থের পরমাণ গঠনের ধারা নিদ্ধারিত হইয়াছে। এহু ভাবে গণনা করিয়া দেখা গিয়াছে কারণের একটা পরমাণুতে ১২টি প্রোটোন ও ১২টা ইলেকট্রন আছে। সেইকপ অক্সিজানের একটা পরমাণ ১৬টি প্রোটোন ও ১৬টি ইলেকট্রন লক্ষ্য গঠিত। স্বর্ষের পরমাণুতে প্রোটোন ও ইলেকট্রন সংখ্যা ৯৬টি করিয়া এবং পানির পরমাণু বিশ্লেষণ করিয়া ২ টি হিসাবে প্রোটো ও ইলেকট্রন পাওয়া যায়। এই সিদ্ধান্তে নিম্নিত তাহা মিথি (Mithic) পরীক্ষা দ্বারা চাক্ষুষ ভাবে প্রত্যক্ষ করাইয়া দিয়াছেন। এমনি কি তিনি পানির পরমাণুকে স্বর্ষের পরমাণুতে পরিণত করিতে সমর্থ হইয়াছেন। এই পরীক্ষা অশ্রু অর্থিক হিসাবে সফল হয় যাই কারণ এক দশাব মন্যের স্বর্ণ প্রস্তুত করিতে ও উহার খরচ পড়ে। কিন্তু বিজ্ঞানের দিক হইতে এম পরীক্ষা যুগান্তরের সৃষ্টি করিয়াছে। কারণ ইহা দ্বারা প্রতিপন্ন হইয়াছে যে প্রাচীনকালের alchemistদের পুণ্য পাথরের কল্পনা বা সীসক হইতে স্বর্ণ প্রস্তুত করিবার কল্পনা নিছক কল্পনা মাত্র নহে। বর্ত্তমান আলোকের বৈজ্ঞানিক চুখক পরিবেশের দৈর্ঘ্য এক হাঁকব দশ কোটা ভাগের এক ভাগ হইতে শত কোটা ভাগের এক ভাগ অর্থাৎ পরমাণুর আয়তন অপেক্ষা কম। এই সত্যের সহায়তায় পরমাণুসকলের আয়তনের হিসাব করা সম্ভবপর হইয়াছে।

বাদারকোর্ড কর্ত্তা করেন যে কোন মূল বস্তু

পরমাণুভূত বর্ণাধির্দিষ্ট সংখ্যক প্রোটোনকে কেন্দ্র করিয়া ইলেকট্রনগুলি তাহার চতুর্দিকে ঘূর্ণ্যমান হইতেছে। এই কল্পনার উপর নির্ভর করিয়া ড্যানিস বৈজ্ঞানিক বোব পরমাণবাদের সৌরমণ্ডলের স্বরূপ বলিয়া বর্ণনা করেন। তিনি বলেন স্বর্ষ্য যেন অস্তিত্ব (positive) ভক্তি এবং গ্রহগণ যেন নাস্তিত্ব (negative) ভক্তি। স্বর্ষ্যরূপ অস্তিত্ব ভক্তিতেব আকর্ষণে গ্রহরূপ নাস্তিত্ব ভক্তি তাহা চতুর্দিকে অস্তিত্ব বোব মণ্ডল করিতেছে। পরমাণবাদের ঠিক এইরূপ। এই কথাই ভক্তির উপরই বোব হাইড্রোজেন ম্পের নামে ভি ব আলোক দেখার তত্ত্বের দৈর্ঘ্য নির্ধারণ করেন। বাদারকোর্ড টমসন গ্র্যাটন ও অপবাপর অনেক পণ্ডিত গবেষণার দ্বারা দেখাইয়াছেন যে ওহ কেন্দ্রের আশেপাশে ইলেকট্রনগুলি তাহার সহিত সাধারণতঃ যথার্থ বিচ্ছিন্ন ভাবে থাকিয়া বিস্তৃত। এই ইলেকট্রনগুলিকে ভ্যালেন্স ইলেকট্রন (valence electron) নাম দেওয়া হইয়াছে। এই ইলেকট্রনগুলি গতিবিধির পরিবর্তনই বসায়ন বিজ্ঞানের মূল ভিত্তি।

আবার আবেনিয়াম দেখাইয়াছেন যে ইলেকট্রো লাস্ট সকল কালে প্রকৃত আশেপাশে দ্বীপ হইলে কেন্দ্র বিশেষ ভাৱে আশিষ্টিক (ionic) ধর্ম প্রাপ্ত হয়। এই আশিষ্টিক হইতে অস্তিত্ব ও নাস্তিত্ব আয়তন পৃথক করিতেই তবে বাসায়নিক পরিবর্তন সম্ভবপর হয়। বাসায়নিক পরিবর্তনের উপরই পদার্থগতের ভৌত নির্ভর করে। সেহজ্ঞান মানব দৈর্ঘ্য তাকরা ৭৫ ভাগ জল ও তব পদার্থ দ্বারা গঠিত হওয়া আবশ্যিক।

বাসায়নিক জল ও পদার্থ তাকরা গড়ে ৪৭ অংশ ভস্মহীন। বিনা যিহেজে মানুষের পশ্চিক ৭ হইতে ১ মিনিটের বেশী চেন অসম্ভব থাকিতে পারে না। কপ অসম্ভব বিবেচ্য মধ্যে অসম্ভব সঞ্চিত করিয়া বাহ্যিক বা উৎপন্ন করিবার কোন কল কোশল না থাকি তা চর্য্যের বিষয় সন্দেহ নাই। দেহের মধ্যে যে অক্সিজনের ক্রিয়া হয় বাহ্যিক ফল তাহার বাসায়নিক পরিবর্তন ঘট তাহাই জী নীপ্তিক মূল। দেহ মধ্যে

অন্নজান সহ নানা বস্তু রাসায়নিকভাবে মিলিত হইয়া যে ভাপ উৎপন্ন হয় সেই ভাপ ও তেজ জীবনীশক্তি ক্রিয়াশীল থাকে। ইহাকে বৈজ্ঞানিক শক্তিও বলা যায়। সকল খাদ্যই প্রধানত কার্বি। উদ্ভিদ ও অমজান ঘটিত পদার্থ। কার্বোহাইড্রেট পদার্থগুলির মধ্যে চিনিকে দেহ গ্রহণের কথন বলা চলে। শর্করা ভাপ ও তেজ উৎপাদন করে। অতিরিক্ত হরুনাং চর্কিতে পবিণত হইয়া যায়। তাহা ও এই কার্বি অমজান ও উদ্ভিদ আছে। তবে তাহা অল্পাংশে স্ব-। চর্কির তত্ত্ব লক্ষ্যে উৎপাদন করি দুই ১৫শে। অনাহারে ও বিনা জলে দীর্ঘকাল জীবিত থাকি পারে তাহা বো প্রাণীমান হইবে। চিনির ভাপ সহজে রাসায়নিক পবিবর্তন হয় চর্কির উপাদান ও উদ্ভিদ ভাপ শীঘ্র রূপান্তর প্রাপ্ত হইয়া বা কার্বি হইতে বিচ্ছিন্ন হয় না। অতএব সহযোগে চর্কি ধীরে ধীরে দৃষ্ট হইয়া ভাপ ও জল উৎপাদন করে। জীবনের পক্ষে এইগুলি প্রধান জিনিস। প্রোটিনজাত দেহে পাদান হইতে এ গ্রন্থি ও গিল উৎপন্ন হয় তাহা অতি শীঘ্র চিনিতে পবিণত। প্রোটিন মানেই নাইট্রোজেন আছে। আর অধিকা প্রোটিনেই কিঞ্চিৎ গন্ধকও আছে। ইহাদেব দ্বারা প্রাণী গঠিত হয় ও চর্কি প্রভৃতি ধাতু বিষ্টি ও সঞ্চিত হয়।

উক্ত প্রাণীগুলি কলোয়ে গুলির মধ্যে উদ্ভিদেব আবিষ্কার বিশেষণেব লে কারণ ও অজ্ঞান মিলিত হইবার সুযোগ পায়। তাহাতে ভাপ ও তেজ উৎপন্ন হইয়া থাকে। উক্ত সম্মিলিত কারণ ডাইঅক্সাইড শিরাবাহিত হইয়া স্নায়ুদেহে আসিয়া প্রাণদেব সঙ্গে বহির্গত হইয়া যায়।

বয়েল কলেজ অফ ইন্ডাস্ট্রি পাবলিক নামক বৈজ্ঞানিক বক্তৃতা দ্রব্যে আবিষ্কার করেন। কিন্তু তিনি দেশবাসীকে কাছে কো উৎসাহ পান নাই। তাহা হইয়া হইয়া বক্তৃতা বক্তৃতা বিজ্ঞান ডাক্তারগণের লইয়া গেলে উদ্ভিদ উদ্ভিদ হইতে বহু ঔষধ ও বিজ্ঞানিক প্রস্তুত হইতে পারিত। কিন্তু দ্রব্য দর্শনের পক্ষে এই বক্তৃতা দ্রব্য

বিজ্ঞান সাহায্য করে। ইহাদেবই সাহায্যে অনেক বিজ্ঞান চূড়ান্ত বস্তু অক্ষিপাতকে ধরা পড়ে। সর্ব পক্ষে দীর্ঘ ভ্রমগুলি লাগি রংয়ের বর্ণনা বোধ হয়। তার পর দৈর্ঘ্যের দৃষ্টি অস্থায়ী ক্রমের ক্রম পীত এবং নীল ও বেগুনী রংয়ের ভ্রম দৃষ্ট হয়।

বস্তু বসায়ন বিজ্ঞান ঔষধ প্রস্তুত কার্যে প্রযুক্ত হওয়ার ফলে অতি আর্চ্য ব্যাপার সমূহ ঘটতে আবৃত্ত হইয়াছে। বৈজ্ঞানিকেরা ঐহাদেব পবীক্ষণের টেষ্ট টিউব লইয়া যে যে পদার্থ দিয়া য সমস্ত পরীক্ষা করেন ও বেকল ফল প্রাপ্ত হন চিকিৎসকেবা মানবদেহকপ ল্যাবরেটরীতে সেই সমস্ত পদার্থ ব্যবহার কবিয়া উদ্ভূত ফল প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। বস্তু মানবদেহ তথা জীবদেহে আছে (এমন কি আধুনিক জড় বিজ্ঞানগণের জড় জগৎও) একটা বিঘাট ল্যাবরেটরী। প্রকৃতিদেবী বৈজ্ঞানিক কপে এই দেহে কত রকম বস্তু বসায়ন বিজ্ঞান ঘটিত ক্রিয়ায় নিমুক্ত আছে তাহা ভাবার ব্যস্ত করা যায় না। এই বিজ্ঞানগণের বস্তু তৎ এমন স্থল ও নিখুঁত প্রাণকব বৈজ্ঞানিক পবীক্ষার ফল একপ সর্বসম্মত ও সম্পূর্ণ যে তাহা মানুষের কল্পনাতেও আসে না। মানব এই বিজ্ঞানগণের ক্রিয়াকলাপ তদুৎ প্রাপ্ত কবিতে পারিয়াছে তাহাবই ফল আধুনিক চিকিৎসা শাস্ত্র। এই বিজ্ঞানগণের স্বাভাবিক ও নিত্য নিয়মিত কাজেব কোন ব্যতিক্রম বা বৈলক্ষ্য ঘটিলে আমাদের পীড়া উপস্থিত হয় এবং চিকিৎসক তাহার জ্ঞান ও বিশ্বাসাভ্যাসী ঐ দোষ কটির সংশোধন কার্যে সচেষ্ট কবিবার জন্য ঔষধাদি দ্বারা প্রকৃতি দেবীকে সাহায্য কবিবার চেষ্টা কবিয়া থাকেন।

চিকিৎসা বিজ্ঞানবিদ পণ্ডিতেরা এখন তাহাদের শাস্ত্রটিকে অনেকটা নিখুঁত কবিয়া আনিয়াছেন। বিজ্ঞানগণের টেষ্ট টিউবে তাহারা যে ফল প্রাপ্ত হন দেহেব মধ্যেও তাহা ঠিক সেই ফলই উৎপাদন কবিতে পারেন। শরীরের মধ্যে অতিরিক্ত আবর্জনা সঞ্চিত থাকিলে রক্ত পরীক্ষা কবিয়া তাহার তাহার পরিমাণ নিখুঁত রূপে নির্ধারণ কবিতে পারেন। আগে কিন্তু

উঁহাণ দেহ পরিভ্যক্ত পদার্থ বধা মূত্র প্ৰত্ৰুতি পরীক্ষা করিয়া তাহা নির্ণয়ের চেষ্টা করিভেন। কিন্তু তাহার ফল তেমন নির্ণুত স্থলর হইত না।

মানব দেহের যে সকল বস্তু দিয়া ময়লা বাহির হইয়া যায় তন্মধ্যে বৃক্ক অত্যন্তম। ইহার মধ্য দিয়া ময়লা বাহির হইবার সময় ইহা অণুগুলি ছাকিবার চালুনির কাজ করে। ইউরিয়া নামক একটা পদার্থ ক্ষুদ্রতম অণুর সমষ্টি-স্বাক্ত। এই পদার্থটি জলে দ্রব হয় না। সুতরাং ইহাব আকাবাবও পবিবপ্তন ঘটে না। বাউনট্রি (Kowntree) ও জেরাকটি (Craghty) নামক দুইজন বৈজ্ঞানিক বিশেষ একপ্রকার বজ্রন পদার্থের সাহায্যে বৃক্কের মধ্য দিয়া ইউরিয়া ছাকিবাব কার্য্য পবীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন। বাউনট্রি আব এক প্রকার রং লহিয়া লিভাবাব কার্য্যেবও সন্ধান লইয়াছেন। মান (Mann) পবীক্ষা করিয়া দেখাইয়াছেন য় একটা কুকুবের গন্ধ বাহিব করিয়া গইলে তাহার দহে আর ইউরিয়া উৎপা হয় না। তাহার বন্ধেও আর চিনির অস্তিত্ব দেখা যায় না।

সাধারণত কার্বোহাইড্রেটমূলক খাদ্য যে অবস্থায় ভুক্ত হয় সেই অবস্থায় শরীরে গৃহীত হয় না। উ। শরীরের মধ্যে চিনিতে পবিগত হইয়া তব গৃহীত হইতে পাবে। কার্বোহাইড্রেট দেহ মধ্যে যে কপান্তব প্রাপ্ত হয় তাহাকে মুকোজ বনে। পিচকারী দ্বাবা মুকোজ সোডিয়াম ক্লোরাইড ও জল আরের মধ্য টুকাইয়া দিলে মুমুস ব্যক্তিকে কিছু দিন বাঁচাইয়া রাখিতে পারা যায়। Mann এই পবীক্ষা করিয়া সফলতা লাভ করিয়াছেন। শরীর কোন কপে বিযাক্ত হইয়া পড়িলে এই উপায়ে বোগীব মৃত্যু কিছু ক্ষাবে জন্ত নিবারণ করা যাইতে পাবে।

সাধারণ অবস্থার রক্ত ক্ষারধর্মী। রক্তে ক্ষাবের পরিমাণেব আধিক্য হইলে তাহাকে alkalosis বলা হয়। আবার ক্ষারের পরিমাণ কমিয়া গেলে তাহাকে বলা হয় acidosis। মেদদ্বাত acid শরীরের মধ্যে শোষিত না হইলে ডায়াবেটিসের লক্ষণ প্রকাশ পায়।

এই সকল অন্ন পদার্থকে শোষিত করা হইতে হইলে চিনি আবশ্যক হয়। এই চিনির পরিমাণ কম হইলে acid শরীরে শোষিত হইতে না পাবায় ডায়াবেটিস রোগ জন্মে। এ কথা অনেক দিন হইতে জানা আছে যে ডায়াবেটিস বোগীর জন্ত অল্প চিকিৎসা পূর্বে এবং পরে যথেষ্ট পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট চল খাদ্য আবশ্যক। এই কার্বোহাইড্রেট চিনিতে কপান্তবিত হইয়া Acid ও মুমুস সংস্থা নিবারণ করে। Acid ও অবস্থাব নিবারণে ইন্সুলিন চমৎকার ঔষদ। চিনি সাধারণত Insulin সাহায্যে Wilder আযাবেটিস বোগীদের অল্প চিবিৎসার পব মৃত্যু সংখ্যা যথেষ্ট পবিমাণে কমাতে পারিয়াছেন। ডায়াবেটিস বোগীগণ নহে এমন যে সকল শোকেব বক্ত acidosis অবস্থায় আসিয়া দাড়াইয়াছে তাহাদেরও ই প্রণালীতে চিকিৎসা করা হইতে পারে। সম্প্রতি Thalhimer Fisher Mensin, ও Snell অল্প চিকিৎসার পূর্বে ও পবে এই প্রণালী অবলম্বন করিয়া প্রফল প্রাপ্ত হইয়াছেন। জগৎ শ্রমকরাদা অ। একোজ দধীভূত করিয়া পিচকাব। সাহায্যে সেই দব চর্ম ভেদ করিয়া বক্তে মি। রা দিয়া এব ও সহ insulin ব্যবহাব করিয়া সামান্য উপকাব পাওয়া গিয়াছে।

পর্বীর সম্বন্ধে বসন্ত বিজ্ঞান (Physico chemistry) গাণিত্য আয়ন করিয়াছে। ইহাকে জীবনী ক্রিা বলিগেও ব্যাখ্যাক্ত করা হয় না। চিকিৎসা মাত্রাবই এই শাস্ত্র উত্তমকপে শাখ্যন ও অভ্যাস করা বর্তব্য। যিনি যে বিষয়ে বিশেষজ্ঞ হউন না কেন সাধাবণ বৈব বসন্ত বিজ্ঞান অধ্যয়ন করা প্রত্যেকেব পক্ষে অপরিহার্য্য। আব অল্প চিকিৎসক গণের ত কাই না— তাহাদের জন্ত নিত্য নতন নতন আবিষ্কার হইতেছে। বৈজ্ঞানিক ও বিশেষজ্ঞ গণের সহায়তায় অল্প চিকিৎসক সামান্য সাধন করিতে ছেন। যে সকল বোগ পূর্বে শিবের অসাধ্য বলিয়া বিবেচিত হইত অল্প চিকিৎসক তাহাদের অনেককেই প্রাণ দান করিতেছেন। অল্প চিকিৎসা বৈশবে বহু

রোগীরা এমন চিকিৎসা ইত্যাদিতে তা পাবে
অধিক দ্রুত বন্ধ পাবে না। Rehabilitation অর্থাৎ
অসুস্থ ব্যক্তিকে আগের পূর্বের স্বাভাবিক অবস্থায়
বিরাহিত করা চিকিৎসা শাস্ত্রের মূল কথা।

অধুনা অনেকে বিজ্ঞান শাস্ত্রের বিদ্যা বলিয়া
যে বিজ্ঞান এত মাননীয় মনে হয় তাহাণে বাস্তব
সত্য জগতে বিজ্ঞান চর্চায় মূল উদ্দেশ্য—কি উপায়ে
অল্প সময়ে ও অল্প চেষ্টায় সর্বাঙ্গের অসুস্থতা
নরহত্যা করা যায়। অতএব বিজ্ঞানের প্রতি ঈর্ষান্বিত
এই অভিযোগ এবেবার বিজ্ঞানীরা
নিতান্ত একদম্পদা পক্ষপাতপূর্ণ মন্তব্য। বিজ্ঞান
যেমন মানুষের কল ও উন্নতির কবিতা ছাড়া
মানুষের জীবন বন্ধাবণেরও কম বাজ বোঝে।
বিজ্ঞান যে চিকিৎসা শাস্ত্রের বতর্পানি উন্নতি সাধন

করিয়াছে—বিগত যুদ্ধে তাহার বিলম্ব পরিচয় পাওয়া
গিয়াছে। বিজ্ঞানের সহায়তায় নির্মিত অস্ত্রশস্ত্রের
দ্বারা যেমন অসংখ্য লোক হতাহত হইয়াছে তেমনি
লক্ষ লক্ষ আহত মরণাপন্ন লোক প্রাণ ফিরিয়া
পাশ্চাৎ। দেহ হইতে গুলি ও অস্ত্রাঘাতের বেগ
বাতিব করিয়া চিকিৎসা বিজ্ঞান বত লোককে
বঁচাচ্ছে। দিচ্ছে তাহার সংখ্যা কবা যায় না। কত
অসুস্থ ব্যক্তি বিজ্ঞানের কৃপায় নষ্ট অঙ্গের স্থলে নকল
অঙ্গ দিিয়া পুনরাবস্থাপন সাধন মানুষের মত চলিয়া
গিয়া বেড়াইতেছে। অল্প চিকিৎসা করা একজনকে
দেখি কোন নষ্ট অঙ্গ স্থলে অঙ্গের দেহের সেই অঙ্গ
যোড়া দিয়া তাহাকে সহজ মানুষ করিয়া দিয়াছেন।
এ সম্বন্ধে প্রাণীকায় না করিলে অল্প জ্ঞতা প্রকাশ
এবং বিজ্ঞানের প্রতি অবিচার করা হয়।

চা পান

[শ্রীশ্রাবন্দ্রমোহন বসু]

কি কবিবে বক্তা—।। চা পান না পিলিবে ?

নাথোটা সন্ন্যাসীর দেওয়া খোঁ কি কবিবে ?

বহু দিবস হস্তে চায়েব আবাদ চলিয়া আসিছে
কিন্তু সম্প্রতি এই ব্যবসায়ের লোকের লাভজনক হইয়াছে
এবং জনসাধারণ চা পানে যেকোন অভ্যাস হইয়াছেন
তাহাতে এই সর্বদেবোপাধী চা পান সম্প্রদায়
সমালোচনা বোধ হয় অপ্রাসঙ্গিক হইবে না।

চা এক প্রকার বৃক্ষের পাতা। সেই পাতা তৈয়ারি
চায়ের আকারে লোকেব নিকট উপস্থিত হয়। চায়ের
পাতার ট্যানিন নামক এক প্রকার অম্লীয় তীব্র কষায়
বিরাক্ত পদার্থ আছে প্রায় দ্বাদশ ঘণ্টাকাল পাতাগুলিকে
জলে ভিজাইয়া ঠিক বসের পরিমাণ হ্রাস করা হয়।

অনেকে বলেন চীনদেশ চায়েব জন্মস্থান। কেহ
কেহ বলেন অতি পুরাকালে বোধিধর্ম নামক জনৈক

বৌদ্ধ সন্ন্যাসী ভারতবর্ষ হইতে চীনদেশে। গমন করিয়া বন এবং
তিনিই প্রাচ্যে তথায় চায়েব প্রচলন করিয়াছিলেন।
চতুর্থ শতাব্দীর মধ্যভাগে চীনদেশে চীন সম্রাটের
খণ্ডের ওয়াং প্রথমত চা পানীয়রূপে ব্যবহার করেন।
বহুদিন পর্যন্ত ইহা চীনে দেশ হইতে পৃথিবীর সর্বত্র
প্রেরিত হইত। সপ্তদশ শতাব্দীর প্রথম ভাগে ওলন্দাজ
ইষ্ট ইন্ডিয়া কোম্পানী কর্তৃক চা ইউরোপে নীত হয়।
প্রায় চালিশতাবৎসর গত হইল চা সর্বপ্রথম চীন দেশ
হইতে ইংলণ্ডে লইয়া যাওয়া হয়। তখন ইহার এক
পাউণ্ডের মূল্য প্রায় দুইশত টাকা ছিল। সেই সময়
একজন নামক ইংলণ্ডের বাসকে ছুই পাউণ্ড চা প্রদান
করিলে তিনি অতি উৎকৃষ্ট উপহার প্রাপ্ত হইলেন
মন করিয়াছিলেন।

ভারতে বোধ হয় ইহা প্রচলন সপ্তদশ শতাব্দীর

প্রভূত অনিষ্ট হইয়া থাকে। তথাপি চারিদিকেই চারের জীবন্ত রক্তাত সৃষ্টি প্রকটিত। অর্থনীতির দিক দিয়াও ইহা অব্যবহার্য। চা পান আধুনিক সভ্যতার নিদর্শন। তাই আমরা ইহার অমূল্য কবিতা ক্রমে ক্রমে অভ্যস্ত হইয়া এখন চারের কৃতদাসে পরিণত হইয়াছি। দেশ নিঃসহকারী ইহার প্রধান কারণ। ছুটিফের দেশে আহার কমান্বার ইহা একটা অমোঘ ঔষধ। সম্ভায় ক্ষুধা

নিবৃত্তি কবিতার এমন জিনিস আর নাই। দেশে জ্বালাদি সম্ভা হইলে বোধ হয় চা পানের একপ প্রচলন হইত না। এমন ভেতো বাঙ্গালীর পক্ষে চা পান ভাল কি মন্দ—উপকার কি অপকার—সে বিষয়ে সম্মত পঠিকগণ সমালোচনা কবিতা বোধ হয় কুণ্ঠিত হইবেন না।
হে গঙ্গাবারি দশ কলিকালেব কলুষ ভূষণ উত্তপ্ত সোমরস ভোমাকে দ্বব হইতে নমস্কার করি।।

নিজ

[শ্রীজাদাশচন্দ্র জগদাব এম এ এম এ]

জীবনের প্রায় এক তৃতীয়াংশ কাল আমবা নিদ্রা অতিবাহিত করি। সুতরাং নিজা সম্পর্কে একটা আলোচনা করা যাব অত্যন্ত চরম না। জাগ্রত অবস্থায় আমাদের শরীর সর্বদা ক্ষয় পাইতেছে। শরীরের ক্ষয় পূরণ ও পোষণের নিমিত্ত ও মস্তিষ্কের বিশ্রামের জন্য নিজার দরকার। দৈনিক কয়েকটা নিদ্রা আবশ্যিক তাহা আমাদের জানিতে হইবে। আত্মবিশ্রাম বয়সে কয়েকটা নিজা আবশ্যিক তাহা মোটামুটি নিজাব করিয়াছেন। শাহাদেব নিজার মতোটাটা নানা কিন্তু কোন ব্যক্তি বিশেষের পক্ষে ঠিক খাটিবে কি না বলা যায় না। দেখা যায় শিশু ও দুর্বল লোকদের অধিক নিজাব দরকার। পূর্ণ বয়স্ক বর্ষাক্তর ৬৭ ঘণ্টা নিদ্রা যথেষ্ট। প্রত্যেক ব্যক্তির স্বাস্থ্যের উপর তাহার নিদ্রার পরিমাণ অনেকটা নির্ভর করে। সমবয়স্ক দুই জনের মধ্যে এক জনের একঘণ্টা নিদ্রা কত শ্রেণে চলে পারে অপর জনের একঘণ্টা বেশীও লাগিতে পারে। তারপর পূর্বদিনের ক্লান্ত কাজের পরিমাণে বদলাও নিজাব বেশী বা কম দরকার হইতে পারে। পূর্বদিনে অধিক ও কঠোর কাজ করিলে রাতে ক্ষয় পূরণের জন্য অধিক নিজা আবশ্যিক হইবে। ব্যক্তি বিশেষ সম্পর্কে কত ঘণ্টার নিজা আবশ্যিক তাহা তাহার বয়স শারীরিক অবস্থা ও দৈনিক ক্লান্ত কার্যাদির উপর নির্ভর

করে। প্রত্যেকের নিজাব হইতে তাহা বুঝিতে পারিবে।

এ সম্বন্ধে কোন গাণিত্যিক নিয়ম কবা হইতে পারে না। যে পদ্ধতি বলা হইতে পারে শরীর যতটুকু নিদ্রা তাহা তাহা ক্যাঁচ কবা সম্ভব নয়। কোন ব্যক্তির তাহা না হইলে তাহা দিবস কাজে কোনই উৎসাহ পাবে না দিবার এক একাধিক গাণিত্য হয়। সুতরাং ব্যক্তির তাহাতে বিনামূলী ২৫ ৩০ প্রতি ঘণ্টারই দিগ্গাজি আবশ্যিক।

কি একাধিক তাহা হইতে পারে, নিজার জন্য শয়নকক্ষ স্বাস্থ্যের ও তাহা দরকার বিশ্রামের পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকি। ও নিদ্রা সম্পর্কে কতকগুলি নিয়মের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া চলি আবশ্যিক। এই বিষয় প্রতিবার দিগ্গাজি আবশ্যিক কবাও নিজা নিয়ে সামান্য এক একটা নিয়ম মনে রাখা উচিত কবিতা হইবে।

(নিজাব মনে রাখা যাক। ডাক্তার কুশলীতে বা স্বপ্নে বিছানা পরিষ্কার করবে।)
বেলা পরটানে পরিষ্কার কবিতা হইবে। আসবাব প্রভৃতি জিনিস দ্বারা ঘরটাকে পূর্ণ করা সম্ভব নহে। তাহা কম জিনিস শয়ন গৃহে রাখা যায় তাহাই ভাল। মস্তিষ্ক যেমন জলের জীব মাছের সেটকপ বাতাস জীব সর্পের এই কথাটি মনে রাখিতে

কিছুতেই ভাল লাগে না মন কিছুই ঠিক করিতে পারে না বুদ্ধি ও বিবেচনা শক্তি হার হ্র। এইরূপ অসুস্থতায় চলে যত্ন অবিচার্য। সুতরাং অবিচার উপদেষ্টা হস্ত হইলে বিকপে তাহা হইতে রক্ষা পাওয়া যায় তাহার আলোচনা করা হয়। নিম্নে কয়েকটি কথা এই সম্পর্কে বলা যাচ্ছে। আশা করা যায় অনেক অনিচ্ছাগ্রস্ত ব্যক্তি তাহা হইতে উপকাব পাঠবেন।

(১) যদি সহজেই না আসে তাহা হইলে মনকে ধাপি ধাপিতে চোপা করিবে মন হইতে সত্য প্রকৃতি চিন্তা তাড়াইবে কোন চিন্তা মনে উদয় হইলেই তাৎকে ভঙবে অবস্থান করিতে বাধ্য দিবে। অভ্যাস করিলে ইহা সহজসাধ্য। আবার যখন কবিতা পুন পুন একটা বিষয় চিন্তা করিলেও সহজেই আসে। এই উভয় উপায় দ্বারা মস্তিষ্ক অবসাদগ্রস্ত বা ভ্রষ্ট হয়। তখন সহজেই আসে।

(২) গুমের সময় মস্তিষ্কে বক্রান্বিত হয়। ইতএব বাহ্যিকের গুম হয় না তাহা বাহ্যতে শয়ন করিলে মস্তিষ্কে বক্রান্বিত হয় ইতি দৃষ্টি বাহ্যিক। সে সকল কাজে মন চঞ্চল বা উদ্ভিন্ন হইতে পারে এইরূপ কোন কাজ করিবে না সর্বদা শান্ত ও ধীর থাকিবে চেষ্টা করিবে।

(৩) রাগে হালকা (লু) আহাব করিয়া গুমাইবে। হাতে মস্তিষ্ক হইতে রক্ত পাকস্থলীতে আসিবে ও মস্তিষ্কে বক্রান্বিত হয়। সহজেই গুম আসিবে। অল্প রাসি হইবে গুমের পূর্বে পূর্ণ (গুরু) আহাব করিলে অপাক হইবে ও স্বাধীন দ্বারা নিদ্রাব ব্যাধাত হইবে।

(৪) বাঁচ গমন কাড় দাবা আর করিয়া শয়ন করিবেও সহজে আসিবে কাবণ হাতেও মাংস বক্রান্বিত হইবে।

(৫) গোব গু ভাঙ্গা পুষ্টি আছে। সুতরাং তাহা আদিদার পান তাহা বাগে যানোর সময় জানাশা ভাঙ্গা পুষ্টি করিয়া গুমাইবে বক্র উপকার পাশে পাবেন। তবে আত্মা এবশ করিতে না পারিলে তাহা মন অধিক হয়। স্থায়ী হইবে।

(৬) বাঁচ মত ব্যায়াম করিবে হাতেও গুমের সহায়তা করে। তাহা বাগে শ্রায়েন শ্রায়া কোন দাবায়া। কবা ম বিধাজনক মনে হিলে অন্তত হইবে মন কিছু সময় ছাটিয়া বেড়াইবেন। গুবকগণ ও ব্যায়ামের পবিত্রে রাতিমত চক্রবেশা চটাব অভ্যাস কালতে পাবেন।



সম্পাদকের ডাকবাগ

প্রশ্ন—

মাননীয় স্বাস্থ্য সমাচার সম্পাদক মহাশয় সমীপেষু—

আমি আপনার স্বাস্থ্য সমাচারের পাঠক। আপনাকে নিঃস্বার্থ ভাবে দেশের সেবা এবং ব্যক্তিগতভাবে

উপদেষ্টা দানে যে মহান উপকাব করিচ্ছেন তাহার পুরস্কার মানবেন পাধ্য নারী দিতে পারে। সাবা বাঙ্গালার বাসক বুদ্ধ যুগে সবাই কোন না কোন প্রকাব ব্যাধি লগ্নাই জীবন ত অবস্থার জীবন বাপন

করিতেছে যাহা। কত কাল পরে আবার অমরা দেবতার আশীর্বাদ স্বরূপ স্বাস্থ্য আপনার করিয়া ফিরিয়া পাইব জানিনা।

সুতরাং এবং পান্যাদি বা ক্রমে অজীর্ণ এবং ম্যালেরিয়াতে জ্ঞানার্ণব। স্বাস্থ্য হ্রাস এ প্রণীতিতে আসা যে কত বড় পাণ্ডা বড় শাস্তি তাই নাই। দোষ্যাপী ডিসপেনসিয়া রোগে আমবা স্বাস্থ্য ষ্ট অস্বাভাবিক ৩ দিন থাকিবে ৫ দিন আন্তঃজিক্র অস্বাভাবিক বোগে থাকিবে। বিবেচ্য।

দোষ্যাপী শ্বাস রোগের কোন রোগের ঐশ্বর্য আছে কি না। থাকিবে। সে ঠাণ্ডের নাগ ঠিকানা। এবং আপনার একাধিক দশ সমাচারের ভাদেব সংখ্যা। ডিসপেনসিয়া বোগে রক্ত চিকিৎসা প্রাপ্তি প্রকাশ করিবে জন পান্যবোধে অস্বাভাবিক হইবে।

আমিও অনেক ডিসপেনসিয়া বোগী চিকিৎসা করিয়াছি। এবং আপনাব আশীর্বাদ টাকোসো। ট্যাবলেট এবং বাস্তবতে ম্যাগনেসিয়া একোয়া টাইকোটিস আশীর্বাদ মতে মহা ভাষ্যবোধে বৃন্দাদি উভাদি ব্যব। কবিতাও সম্ভবজনক উপকার পাও না। দিকা। রোগীবই বাবে হুজম হয় না প্রাণে গাণ্ড এবং অজীর্ণ। ১১ দ হয়। উদ্গাব উঠে। তা পোচ বা। সঞ্চাব হয়। এ সব কারণে টেটেট খাবা অস্বাভাবিক কোন প্রবাব ব্যবস্থা করিলে উপকার হয় জানা লে হুতা। হইবে।

কোষ্ঠবদ্ধাঙ্গীর্ণ এবং উদবাস্য সংযুক্ত অজীর্ণেব বিস্তৃত চিকিৎসা প্রাপ্তি খাবা নিদ্রিষ্ট গুণধেব নাম ইত্যাদি আনাব প্রাণশি। কাগজে প্রকাশ করিবে। বাধিত হইবে।

পেটেট ঐশ্বর্যেব ব্যবস্থা হইলে না। ও দাম জানাইলে ভি। সি। কে আনাইতে পাব। আপনাব অমূল্য সময় নষ্ট করিলাম।

বশ বদ কবিবাজ—

শ্রীগোবিন্দ লাল কাব্যার্থ কাব্যবক্ত কবিভূষণ

গ্রাম পকুরপাব। পো পকুরপাব। (পাবনা)

উত্তর—

দেখ্যাপী ডিসপেনসিয়া রোগের ঐশ্বর্য ও চিকিৎসা প্রাপ্তি সম্বন্ধে আলোচনা করিবাব জন্য আপনি অস্বাভাবিক করিয়াছেন। অস্বাভাবিক এবং ডিসপেনসিয়া রোগে আমাদেব নিজ নিজ পান ও ভোজনের অনিয়ম হেতু এবং ৮ ডাল দ্রব্য আহার দাবা বিস্তৃতি লাভ করিতেছে। কেবল ঐশ্বর্য থাকিলে এই রোগ আশ্রয় হইবে না। বোগের কারণ অস্বাভাবিক করিয়া ব্যবস্থা দিতে হইবে। ক্রান্ত বস্তুর ল্যাবরেটরী দ্বারা একাধিক পাবিবারিক ঐশ্বর্যবলী ও গৃহ চিকিৎসা নামক পুস্তিকাত ৪ প্রস্তাব এই বোগেব চিকিৎসা কাণীন কি নিয়ম পালন করা বর্তব্য তাহা নিম্নে উদ্ধৃত করিলাম।

১। খাওয়া উত্তমরূপে চর্কণ ও লালা মিশ্রিত করিয়া পাবে।

২। সময়মত ও স্থানমত খাইবে। এবং কিছু স্থান বাসিয়া থাকিবে সহজে দ্রব্যেব পরিপাক হইয়া যায়।

৩। আহাবেব সহিত অধিক জল খাইলে পাচক রস সকল নিস্তেজ হইয়া যায় এবং পরিপাকের ব্যাঘাত জন্মায়। এই জন্য আহাবেব সময় অধিক মাত্রায় জল খাইবে না। আহাবেব অন্তত ২ ঘণ্টা পরে পুরা এক গ্লাস জল পান করিবে।

৪। প্রাণে বৈকালে ৩ রাতে শুইবার পূর্বে প্রচুর জল পান করিবে। ইহার দ্বারা পাকস্থলী পরিষ্কৃত হয় এবং বোরের অভ্যন্তরস্থ ময়লা সকল দবীভূত হইয়া মল ও মূত্রের সহিত বহির্গত হইয়া যায় এবং মল ও মূত্র পরিষ্কার থাকে।

৫। অধিক পরিপাণে মশলা বা তৈল বা স্নাত খাওয়া যতদূর সম্ভব বর্জন করিবে।

৬। আহাবেব সময় চিত্ত আবেগশূন্য করিবে। মন প্রফুল্ল রাখিবে। রাতে কখনও গুরু ভোজন করিবে না।

৭। রাতে শুইবার পূর্বে একটু বেড়াইয়া বেড়াইবে

এবং প্রত্যবে উঠিয়া খোলা বাতাসে স্নান কর প্রথর না হওয়া পর্যন্ত নয়ন করিবে। শয্যাভ্যাগ করিয়াই এক গ্লাস জল পান করিতে পারিলে ভাল হয়। রায়ে নিদ্রা অন্তত দেড়ঘটা পূরক আহার করিবে এবং দিবস আহারের পূর্ব অন্তত ১৫ মিনিট শ্রুতি অল্প ঘটা কাগ বিশ্রাম করিবে।

আপনি কয়েকটা দীর্ঘ ও বিশ্রামী পোটেট ঔষধ ব্যবহারে সন্তোষজনক উপকার পান হই লিখিয়াছেন। এবং কোন প্রদ পোটেট ঔষধের নাম জানিতে চাহিয়াছেন। আমি নিজে ১২ মন দেশীয় উপাদান তৈয়াবী সকা প্রব ব্যবস্থ দিয়া থাকি এবং টাইকোসোড টাভার উপবি লিখিত হিয়া মত ব্যবহারে বোণীবা সন্তোষজনক হইয়াছে। তবে যদি বোণী নিয়ম পালন না হইবে তবে ঔষধ উপকার হই না।

কোষ্ঠবদ্ধাভীর্ণ এবং উদ্বাসন্ন সংকট অকীর্ণের চিকিৎসা প্রণালী সম্বন্ধ ১৩৩ সালের আষাঢ় মাসের স্বাস্থ্যবিক উপার দ্বারা বোগ আবেগ্য প্রবন্ধে আলোচি হইছে। অত্রমোতি দ্বারা কোষ্ঠ বদ্ধ বা উদ্বাসন্ন বিশেষ লে পা যা হয়। এ সম্বন্ধে সবোষ জাতিতে যে অ গী নামক পুস্তিকা পাঠ্য এবং তত্ত্ব গা করি। এ গী প্রকাশিত স্থি বদা পণ্ডিত দ্বারা ১১৮ ৭ না। এবং লিখিত হইয়া ১১১ ৩১১১ এবং টিও এই প্রসঙ্গে উল্লেখ হইয়া।

এ সম্বন্ধে সাধারণ সমস্যাসিদ্ধি লেচার (দেখা) এ গী বাও স্ক্রীপ্ট এবং কপা ও ১১১১ ১১১১ ব্যবহারে উপকার পা রা হইয়া। বেচি ১১ ১২ ১১১১ প্রমাণ করিতে হইবে তাই পণ্ডিত বিদ্য বা গী ১১১১।



স্বাস্থ্য ব্যাপারে নির্দেশ।—

সে দিন পাতামেটে একজন সদস্য প্রাণ বাদে যে ভাবে কতগুলি এসস্ত বোগের হাসপাতাল আছে তাহাদের অবস্থাই বা কোন? এবং সে সকল সত্তবে মিউনিসিপ্যালিটি আছে সে সকল সত্তবে বস? রোগের সংবাদ কর্তৃপক্ষকে প্রদান করা ও বোগীকে স্বত? কনাব কি রকম ব্যবস্থা আছে? ভারতসচিবের সভকাবা জার্ল উইন্টারটন বলিলেন জানি না স্বাস্থ্য শাসন ব্যাপারে প্রাদেশিক শাসন কর্তারা আর মণীবা দায়ী। ইহা অতি আশ্চর্যের কথা—ভারতবাসীর পক্ষে নৈরাশ্র জনক ব্যাপার। যেহেতু স্বাস্থ্য ব্যাপারবেব অত্র প্রাদেশিক ল্যাটেরা ও উহাদের মন্ত্রীরা দায়ী অন্ত-ব ভারত-সচিব মহাশয়ের সে সম্বন্ধে কোন খবর রাখিবাব দরকার নাই। যেন স্বাস্থ্য রক্ষার ব্যাপার অতি তুচ্ছ

ব্যাপার। ভারত সচিবের গাফ নহে। সুতরাং দোষ স্বাস্থ্য শাসন কর্তার পক্ষে আছে। উন্নতির কোনো ব্যবস্থা হইবে না তাহা শব বিচিহ্নতা কি? ভারত সচিবের এম উদাসীন্ত মনবা আশ্রয় হইবে।

পবলোক স্তবেন্দ্রনাথ।

সাব স্তবেন্দ্রনাথ বাদ্যপাধ্যায় মহাশয় কয়েকদিন হইল সহসা পর্বোকে প্রস্থান করিয়াছেন। মৃত্যুকালে তাঁহার বয়স ৭৭ ব সব সার্ব হইয়াছিল। তাঁহার স্বাস্থ্য ববাবর অক্ষয় ছিল। মৃত্যু দিন চাব পাচ পূর্বে তাঁহার সামন্ত ইচ্ছা হইয়া হই। পবে তাহাই সা বাতিক হইয়া দাঁড়ায়। স্তবেন্দ্রনাথ বাঙ্গলার পূর্বব সিংহ,

ভাবতে বাঙ্গালী তক আন্দোলনের অগ্রতম প্রবর্তক কংগ্রেসের অগ্রতম প্রতিনিধি ছিলেন। তাঁহার বাগ্মিতায় দেশের স্বেচ্ছাসিদ্ধি ও স্বাধীনতা সঞ্চারিত ছিলেন। আজীবন তাঁহার কন্ঠস্বর অসম্পূর্ণ ছিল। বঙ্গদেশে চলে এসে যে তীব্রজন বাঙ্গালী যুবক বিলাতে সিবিলাসিয়ান স্কুলে পড়াশোনা করেছিলেন। তাহাদের মধ্যে একজন। তিনি রচিত পুস্তক উইলিয়াম হুইটলি সিবিলাসিয়ান স্কুলে পড়াশোনা করত অবকাশে চাকুরী করিয়াছিলেন। বিজ্ঞান প্রণয়ী তাঁহার লেখনি ছিল না দেশে। ছাড়া বিদিলিপি। তাহা ছাড়া সব পুস্তক তাঁহার দাম্পত্যের অবসান ও মুক্তিলাভ ঘটে। তাবপন স্থান দ্বারা বিজ্ঞানাগর কলেজ অধ্যাপক কাল সংবাদ পত্রের সম্পাদক এবং দেশের সকল বাঙালীকে আন্দোলনে নেতৃত্ব দিতেন। একবার আদালত অবমাননার অপরাধে দশ বৎসর কারাবাস দণ্ডভোগ করিতে হইয়াছিল। সাব সুন্দর। বার্ষিক বাব কংগ্রেসে সভাপতি করিয়াছিলেন। বঙ্গদেশে আন্দোলন যত্নে পরিচালিত হইত। এমন তীব্র আন্দোলনের সৃষ্টি করত। যে কারণে সব পরে বঙ্গদেশে প্রতিষ্ঠিত হয়। দেশে গিয়ে তিনি সাধারণ্যে বাঙ্গালীর জাতিবৃত্তি বাজা উপাধি করিয়াছিলেন। বঙ্গদেশে আন্দোলনের সময় তিনি বঙ্গদেশে বিদেশীপন্থী জনগণকে বোঝান। যে বয়সে তেঁদের নাগের মতভাবের পরিবর্তন ঘটান। নিম্নে ১৯৩৩ খ্রিস্টাব্দে তাঁহার কবিতাগুলি এবং তাঁহার উদ্দেশ্য লাভ করিয়াছিলেন।

তাঁহার বাঙ্গালী ক্রিয়াকর্মীরা তাহাই উদ্দেশ্য করে। আমরা একটা বিষয়। তাঁহার পুস্তক অনুবাদে। আমরা নেতৃগণের হায়ে তিনি বিজ্ঞানসম্মত উদাসীন ছিলেন। তিনি এক বয়স পর্যন্ত প্রত্যহ নিয়মিত পথে ব্যায়াম চর্চা করিতেন। সেই ১৯৩৩ খ্রিস্টাব্দে দেহ বদলায় ক্ষুধা ও কার্যক্ষম ছিল। অগ্রাগ্র নেতৃত্ব ও সর্বসাধারণ স্বাস্থ্যবক্ষা সম্বন্ধে তাঁহার অনুসরণ করিয়া চলিছে।

বিবর্তনবাদের বিপদ —

ডারউইন সাহেবের বিবর্তনবাদের সত্য আশ্রয়

অবিশ্বাস পাঠক পাঠিকাই সম্ভবত কিছু না কিছু পবিত্র আছে। ডারউইন সাহেব অনেক বৈজ্ঞানিক গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে মানব জাতি মানুষের পূর্বপুরুষের অর্থাৎ জীব সৃষ্টির বিবর্তন নীতি মতে মানব জাতি হইতে ক্রমোন্নতির সাধে মানুষের সৃষ্টি হইয়াছে। ডারউইনের এই সিদ্ধান্ত বৈজ্ঞানিক সমাজে এতই আলো হইয়াছে যে ইহা বৈজ্ঞানিক ভিত্তি কবিতা অনেক যতন শাস্ত্র পড়িয়া উঠিয়াছে ও উঠিতেছে (যদিও ইন্দোনেশিয়া কোন কোন)। এতটুকু অভিব্যক্তিবাদ বা বিবর্তনবাদ বা evolution theoryতে সন্দেহ প্রকাশ করিতে অসম্মত করিয়াছেন। কিন্তু ডারউইন সাহেবের বিবর্তনবাদ পক্ষে বহুতর পূর্ব হইতে খ্রীষ্টীয় ধর্মশাস্ত্র মনুষ্য সৃষ্টি সম্বন্ধে এই সিদ্ধান্ত বহিয়াছে যে God created man after his own image অর্থৎ ঈশ্বর আপনার অনুরূপ আকারে মানুষ সৃষ্টি করিয়াছেন। খ্রীষ্টীয়

জগতের সিদ্ধান্তের সহিত স্ত্রী বা খ্রীষ্টীয় বৈজ্ঞানিক জগতের বসিমা হইতেছে ধর্মের সঙ্গে বিজ্ঞানের বিরোধ উপস্থিত হইতেছে। সম্প্রতি পার্কিন বাজ্যে ১৮৮০নামক প্রদেশে এই উপলক্ষ একটা মামলা উপস্থিত হইয়াছিল। অধ্যাপক জন স্বেপেন্সন নামে এই নামে অসম্মত। হইয়াছিল যে তিনি ১৮৮০ ছাত্রদিগকে বিবর্তনবাদ শিক্ষা দিয়াছেন। অজ্ঞ ছাত্রদিগকে বুঝাইয়া দেন যে আসামী ছাত্রদিগকে শিক্ষা দিয়াছেন যে মনুষ্য জাতি অন্যতর জাতি হইতে বিবর্তনের দ্বারা উদ্ভূত হইয়াছে। এবং একপাশে দেশের আইনের বিরোধী। অতএব আসামী আইন লঙ্ঘন করিয়াছেন এবং তাহার দণ্ড হওয়া দরকার। জুরীবা ৯ মিনিট আলোচনা পরে সিদ্ধান্ত করেন যে আসামী দোষী। তাহার ১ ডলার জরিমানা হইয়াছে। অধ্যাপক মহাশয় বসিয়াছেন তিনি এই দণ্ডের বিরুদ্ধে আপীল করিবেন। এখন উক্ত আদালত কি সিদ্ধান্ত করেন—ধর্ম বড় কি বিজ্ঞান বড়—তাহাই দেখিবার জন্য আমরা উদগীর হইয়া বহিলাম।

বিশেষ দ্রষ্টব্য — (১) আগামী আশ্বিন সংখ্যা ১৮ শে ভদ্রের মধ্যে প্রকাশিত হইয়া পাঠকগণের ত্রিকানায় প্রবেশিত হইবে। (২) তত্ত্ব কবিতা—নতুন পত্রোত্তর আগামী সংখ্যায় সবিস্তারে প্রবন্ধ লেখক কর্তৃক প্রদত্ত হইবে।

সাহা সমাচার—



“মন্তাজেব স্পর্শা দেখ। গোকুল সিং, ঘাডধাক
দিয়ে নিকাল দেব শূয়াবনাচ্ছাক”—
(১৫ পৃষ্ঠা)



“নরীক্ষমা দ্যৎ খলু স্বাস্থ্যসাননম”

১৩শ বর্ষ

আশ্বিন, ১৩৩২ সাল

৬ষ্ঠ সংখ্যা

বাহুতে তুমি না শক্তি !

বাজালী শক্তি পূজক, শক্তির উপাসক। তাই মা আমার আত্মশক্তি—যাবতীয় শক্তির আধাব। সেই শক্তির উপাসক বাজালী আমরা আজ শক্তিহীন কেন ? কারণ আমরা মায়ের প্রকৃত পূজা ভুলিয়াছি।

মা আত্মশক্তি ক্ষণজন্মনি বর্ষে বর্ষে তাঁহার সন্তানগণকে দেখিতে ও দেখা দিতে আসেন। মায়ের সন্তান আমরা সারা বৎসর মায়ের আগমন পথ চাহিয়া বসিয়া থাকি। আনন্দময়ীর আগমনে ধনধান্যপুষ্পভরা শস্তশ্যামলা ফুললা ফুললা মলয়জ শীতলা বঙ্গভূমি বর্ষে বর্ষে আনন্দপূর্ণ হইয়া উঠে। কিন্তু সে আনন্দের মাত্রা দিন দিন কমিতেছে কেন ? কারণ আমরা মায়ের প্রকৃত পূজা ভুলিয়াছি।

আমাদের প্রাচীন কালের জীবনধারার পরিবর্তন হইয়াছে। পূর্বে লোকে সারা বৎসর বেধানে থাকুক না কেন, দুর্গোৎসবের সময় মহানন্দে প্রবেশ হইতে গৃহে কিরিত। এখন পূজার ছুটিতে প্রায় লোকে গৃহ ছাড়িয়া সে প্রমণে

বাহিব হয়। পূর্বের পূজার সময় সকলে নববস্ত্র পরিধান করিয়া দবিদ্রদিগকে নববস্ত্র দান করিয়া অ'নন্দ লাভ করিত এখন ঠিক তাহার উল্টা অবস্থা দাড়াইয়াছে। এখন পূজা আসিলেই পূজার খবচ কেমন করিয়া চলিবে, এই ভাবনায বাজালী সাধারণ বিব্রত হইয়া পড়িয়াছে। মহাপূজা এখন মহানন্দের কাণ না হইয়া মহা নিরানন্দের কারণ হইয়া দাড়াইয়াছে। কেন এমনটা হইল ? কাণ এখন আমরা মায়ের প্রকৃত পূজা ভুলিয়াছি।

আমরা মায়ের প্রতিমা গড়িয়া পূজা করি। মা কি আমার শুধু কঠ খড়, মাটির মূর্তি ? না তা নয়। মা আমার চিন্ময়ী—মুখ্যময়ী নন। কিন্তু আমরা তাহা ভুলিয়া গিয়াছি। আমরা মায়ের চিন্ময়ী মূর্তি ভুলিয়া শুধু মুখ্যময়ী মূর্তিতেই তাঁহাকে দেখিয়া থাকি। তাই আজ আমাদের এই দুঃখ-দুর্দশা।

মা মহিষমর্দিনী আমাদের শক্তির প্রতীক। মা কে যখন আমবা চিনিতাম, জানিতাম, তখন

আমরা প্রকৃত প্ৰস্তাব মাযেৰ পূজা কবিতাম। সে পূজা কি ?—শক্তি সাধনা। নিজ শক্তিমান না হইলে বেহ শক্তিব সাধনা কৰিতে পাব না। বাঙ্গালীৰ তখন বাস্তৱ শক্তি ছিল তাই বাঙ্গালী মাযেৰ প্ৰকৃত পূজা কবিত পাবিত। বাঙ্গালী তখন দীৰ্ঘজীৱী নাৰোগ, স্তম্ভ সবল ছিল। বাঙ্গালী তখন লাঠি ধৰিত অশ্বাবোহণে দেশ বিদেশ ভ্ৰমণ কৰিয়া বেড়াই নৌবাহোহা। দেশ বিদেশ বাণিজ্য চলাইত উপনিবেশ স্থাপন কৰি।

আজ বাঙ্গালীৰ জ্ঞান বাবা বদলাইয়াছে। বাঙ্গালী শক্তি চৰ্চা চাডি দিয়াছে। বাঙ্গালীৰ বাহুতে আব বল নাহ। বাঙ্গালী আজ মাালেবি। জীৱ অনাহাবে শীৰ্ণ। তাই আজ বাঙ্গালী মাযেৰ পূজা ভুলিয়াছে আমাৰ প্ৰকৃত স্বৰূপ ভুলিয়াছে। বাঙ্গালীৰ মাযে শক্তিব প্ৰাণ তাহা ভুলিয়া বাঙ্গালী আজ ভাবিছে মা শূন্য কাঠ ডে মাটীৰ পুৰ্তি মান। ই মাযেৰ আগমনে বাঙ্গালী আজ আনন্দেৰ আশ্বাদ পায় না মহাপূজায় মহাশাস্ত্ৰে উন্নত হয় না—পূজা বেমন কৰিয়া কাটিবে এই ভাবনায় ব্যাকুল হইয়া উঠ। তাই আজ বাঙ্গালী পূজাৰ ছুটীতে প্ৰবাসে গিয়া আত্ম গোপন কৰে না হয় কংগ্ৰেস বনকাৰেন্স সাহিত্য সম্মিলন কৰে।

বাঙ্গালী আত্ম বিস্মৃত জাতি। বাঙ্গালী আজ নিজেকে ভুলিয়াছে। বাঙ্গালী যে কি দুৰ্ভাগ্য শক্তিব আধাৰ ছিল তাহা ভুলিয়াছে। বাঙ্গালী য একদিন শক্তি চৰ্চা কৰিত তাহা আজ সুদূৰ অতীতৰ বিস্মৃত প্ৰাণ স্বপ্ন। বাঙ্গালীৰ দুৰ্গোৎসব যে শক্তিব সাধনা তাহা আজ বাঙ্গালী ভুলিয়াছে। কোম বাছুৰেৰ মোহিনী মাযাৰ কপাব কাঠিৰ স্পৰ্শ আজ বাঙ্গালী যেন ঘুমাইয়া পড়িয়াছে।

বাঙ্গালীকে আবাব জাগিতে হইবে—বাঙ্গালীৰ কুস্তকৰ্ণেৰ নিদ্রা ভাঙ্গাইতে হইবে। শক্তিকপিনী মাযেৰ প্ৰকৃত পূজাৰ পুন প্ৰবৰ্তন কৰিতে হইবে। আবাব বাঙ্গালীকে বাহুবল চৰ্চা কৰিতে হইবে।

বাঙ্গালীৰ সু শক্তিকে আবাব জাগাইয়া তুলিতে হইবে। বাঙ্গালীৰ অসাড দেহে আবাব প্ৰাণেৰ সাড়া জাগাইয়া তুলিতে হইবে। আবাব দেশে আনন্দেৰ বান ডাকাইতে হইবে।

মাযেৰ আগমন আসশ। এস বাঙ্গালি আজ ৫৪ত আবাব আমবা মহাশক্তিব পূজা আবন্ত কৰি। সে পূজা কি ?—শক্তি লাভ।

মা শামাব মা। আমাব শক্তিকপিনী মা। আমাব ভক্তিকপিনী মা। আমাব ভ্ৰানকপিনী মা। আমাব বিভাকপিনী মা। আমাব জগজ্জননী মা। আমাব মহিমমদ্দিনা মা। আমাব পাষণ্ডলনী মা। আমি সেই মাযেৰ ছেলে—সেই শ্বেহময়ীৰ আদৰেৰ সন্তান—সেই আনন্দকপিনীৰ শক্ত সন্তান। আমাব দুখ কিসেব ?

আমি সেই মাযেৰ পূজা কৰিব—শক্তি লাভ কৰিব। স্বাস্থ্য স্বাচ্ছন্দ্য বল লাভ কৰিব। বাহুবল চৰ্চা কৰিব। ইহাই আমাব দুৰ্গোৎসব। ইহাই আমাব মাতৃপূজা। ইহাই আমাব ধৰ্ম্ম অৰ্থ কাম মোক্ষ। ইহাই আমাব ইহকাল পবকাল। ইহাই আমাব সাধিক মহাপূজা। ইহাই আমাব সাধনা।

এস মা জননি পাৰাণি ঈশানি আমাব হৃদয়ে আসিয়া অধিষ্ঠান কৰ। আমি তোমাৰ মুন্ময়ী মুৰ্ত্তিৰ প্ৰতিকপ হৃদয়ে ধ্যান কৰিয়া কুলকুণ্ডলিনী শক্তিতে জাগত কৰিয়া তোমাৰ পূজা কৰি—শক্তি লাভ কৰি। স্বাস্থ্য শক্তি আমাব সাধনা হউক আমাৰ পূজা সাৰ্থক হউক।

পাবিবে কি বাঙ্গালি, মাযেৰ শক্তি কপেৰ উদ্বোধন কৰিয়া তাঁহাৰ প্ৰকৃত পূজা কৰিতে—নিজে শক্তিলাভ কৰিতে ? তোমাকে পাৰিতেই হইবে। শক্তি স্বাস্থ্য লাভ তোমাকে কৰিতেই হইবে তোমাৰ বাঙ্গালী নাম সাৰ্থক কৰিতেই হইবে তোমাকে শক্তিময়ী মাযেৰ শক্তিময় সন্তান হইতেই হইবে। তবেই তোমাৰ বাৰ্ষিক মাতৃ আবাহন—তোমাৰ দুৰ্গোৎসব সাৰ্থক হইবে।

স্বাস্থ্যতথ্য শিখার কথা ।

[ডাক্তার শ্রীবামশচন্দ্র বায় এম্ এম্ এস]

(১) আমরা “গোফ খেজুবের জাতি।

ছেলেবেলায় একটা গল্প শুনিয়াছিলাম সেটা এই — দুইটি লোক প্রতীক অলস সাবাদিন শুইয়া ও ঘুমাইয়া কাটাইত। তাহারা এত বড় অলস ছিল যে আহায়েব চেষ্টাও করিত না কেহ দা। কবিরী খাবাব যথেষ্ট ভিতরে দিয়া দিশে শুধু গিলিয়া খাইত—চক্ষণ করিবার কষ্টও তাহারা স্বীকার কবিত না। একদিন কোন লোক একটা খেজুর তাহাদিগের মধ্যে একজাকে খাইতে দেয় হুখের বিষয় খেজুরটা যথেষ্ট ভিতবে না পড়িয়া উপর টোটেব টোফের উপরে পড়ে সে লোকটা এত কুড়ে যে গোফ হইতে খেজুরটাকে টানিয়া যথেষ্ট মধ্যে দিতে পাবে নাই। সেই অবধি অতি বড় কুড়েকে গোফ খেজুবে আখ্যাটি দেওয়া হয়। একদিন এই দৃষ্টি অলস প্রবান ব্যক্তি যথাপূর্ব শুইয়া আছে এমন সময়ে তাহাদের ঘবে আগুন লাগে। তাহাতে তাহাদের নশ্কেপও নাই। ক্রমশ আগুন যখন একজনের পৃষ্ঠদেশে ঠেকিতেছিল তখন তাহার সহচরকে সাহায্যন কবিয়া সে বলিল— পি—পু। সহচর শুনিয়া উত্তর কবিল — ফি—শু। তাহার অত্যন্ত অলস বিধায়ে কথাও অতি সংক্ষেপে কহিত। পি—পু —মানে পিঠ পড়িতেছ আব তাহাব উত্তর ফি—শু —মানে ফিরিয়া শুইও। বলা বাতল্য এই দুই জনই পুড়িয়া মলিল তবু ঘবেব বাহির হইল না। আলতাই ছিল তাহাদের স্বপ্ন—এবং সেই ধর্ম বলত ই তাহারা মলিল।

এতগুলি কথা যাহা বলিলাম তাহা অলীক রূপক কথা হইলেও বর্ণে বর্ণে আমাদের পক্ষে খাটে—অন্তত স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গে বাঙ্গালীর প্রতি প্রযোজ্য। হিন্দু বাঙ্গালী যোল আনা মোহগস্ত যোল আনা কামিনা ফাকনে প্রলুব্ধ অথচ খাটিয়া টাকা রোজগারেব কথা

উঠিলই সাংখ্যের পুণ্য সাজিয়া অর্থহীনতম ভাষণনিভ্যে ইত্যাদি বুলি কটাইয়া থাকেন এবং স্বাস্থ্যকথা পাড়িলেই— নব্বদেহ প্রভৃতি বড় বড় কথা বলিয়া ঘোর বৈবাগ্যেব অবতারণা করেন। ঐ সঙ্গে ভণ্ডামির মাত্রা বাড়ি বাব চক্ক বলিয়া থাকেন যে হিন্দুর প্রত্যেক নৈমিত্তিক আচারে জীবনেব প্রত্যেক নৈমিত্তিক কায়ে স্বাস্থ্যতথ্য ও প্রোভ ভাবে বিজড়িত আছে।।। আছে ত মাটি —কাগে কবে তোমরা কতটা কর।

বারে যাহা হয়—তাহা ভো কাহারো অবিস্মিত নাই। একটা সে পাপেব প্রায় চত্ব করিবার সময় আসিয়াছে। এখন স্মৃতে যাহা আমাদের সস্তা সস্ততিবা পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করিয়া জীবনটাকে সম্পূর্ণভাবে ভোগ করিতে পাবে তাহা ব্যবস্থা করিতে হইবে। আমরা বাঙ্গালীরা আবার না সংসাবে পুবা মাত্রার ভোগ কনি—না স্বর্গে স্থান পা। আমাদের জীবন যাত্রাটা অতি মাত্রার তিক্ত বসন্তক। শব্দীনতার জন্ত যাহা ভোগ কবিত্তে হয় তা আমাদেরিগব আছে তাহাব উপবে সস্তাহীনতা জন্ত বেশা মাত্রার কষ্ট পাই। এখন হইতে আমাদের এটা চেষ্টা হা উচিত—কিসে আমরা ও আমাদের বারিববা শুষ্ট থাকে। সেই চেষ্টাব কতবটা সাশ্য্য বরিবার জন্তই এষ্ট প্রবন্ধের অবতারণা।

২. গাঢ় প্রতিপাত, বৈচিত্র্য প্রযোজনীয়তা

ছেলেরা স্বভাবতঃ মাঝামাঝি শিকার প্রভৃতিব গণ কা পড়িতে ও শুনিতে শবাসে। চিত্র চমকপ্রদ ঘটনার পব ঘটনা লোমর্ষণ কার্যাবলী আকর্ষক বিপৎপাত ও তাহা হইতে উদ্ধার ইত্যাকাব জাতীয় বর্ণনাই ছেলেদের মন সহজে আকৃষ্ট করে। এই জন্তই বাম ভাবকের কথা শিকার শিকারীর

কথা শুদ্ধর কথা বাস্তব কাহিনী সকল শিশুপাঠ্য গ্রন্থে বোঝানো থাকে। যে অসহায় অবস্থার ভয়াহারা প্রতিদিনই প্রতিবন্ধ অবস্থার সঙ্গে সংগ্রাম করিয়া দেহকে রক্ষা করিয়া শিশুকে বড় হইতে হয় সে কথা তাঁ শিশুকে কেহই শুনায় না—অথচ এ নিশ্চয় দৈনিক প্রতিবন্ধ ঘটনার প্রতিঘাত সৃষ্টি করে, শিশুর পক্ষে স্বাভাবিক নহে। কতকটা এই আভ্যন্তরিক সংগ্রামের প্রতিচ্ছায়া হিসাবে কতকটা সংগ্রাম বশত ই শিশুরা এই জাতীয় গতে আকৃষ্ট হয়। একথাটা সকল শিক্ষক ও অভিভাবক ভাবেন না। তাই আশ্রয় এইদিক দিয়া শিশু ও বাবক পাঠ্য শিক্ষাপুস্তক প্রণয়নের প্রয়োজনীয়তার কথা আগ্রহের দোহানীক শব্দ। কবিতায় দিতেছি। দো কি জাগিয়ে? আমাদের দেশের নন্দগোপালদেব ভক্ত আমবা অবহিত হইবে কি?

() বা। ৫ বা। জীবন ইতিহাস।

আমবা উপকৃতভাবে বই লিখিলে একাধারে গুরু সাহিত্য ইতিহাস বিজ্ঞান ও ভূগোল শিক্ষা পাঠ্য পাবি। দৃষ্টান্তস্বরূপ মনে করুন। সঙ্গ কাল বর্তমান সময়ে মধ্য মধ্য এশিয়া খণ্ডে যে ভীষণ ভাবে ওলাউঠার আবির্ভাব হয় ঐতিহাসিক কোনও পূর্বযুগে কোন কোন দেশে তাহা হইয়াছিল সেই দেশগুলি বাম ও অবস্থা বর্ণনার সঙ্গে সঙ্গে বর্ণনাব্যবস্থা সেই সেই ভূখণ্ডের বিবরণ বর্ণনায় কাবিতা লিখিলে প্রকৃষ্ট কত কথাই লিখান যায়। সম্প্রতি ভারতবর্ষে কোম সাগরে প্রথম প্রৌঢ় আবির্ভাব হয় এবং এই কাল যুগে ইহাও ব্যাক ডো। নামক মহামারি হইয়াছিল—এতৎসঙ্গে ভুলনা মূলক সমালোচনার মুখে একসঙ্গে চিকিৎসা ভৌগোলিক ও ঐতিহাসিক চিত্রণ আশোচনা করা সম্ভবপূর্ণ হইল।

কি ভাবে কোন কোন দেশে ম্যালেরিয়া ইনফ্যান্ডা, স্কাবিস্কা কুষ্ঠরোগ প্রভৃতি দ্বারা লেগে হইয়া গিয়াছে গোড় ভূবংশের ডোলা হালিসহ বর্তমান মানসাত প্রজাতি সমৃদ্ধিশালী নগর ও কি কবিতা মণানে

পরিণত হইল—এসকল কথার রসরচনার মুখে রোগ ও প্রৌঢ়ের কি অসীম ক্ষমতা বেশ করিয়া বুঝান যায়। একদিকে বোগের এই জনপদ বিধ্বংসী ক্ষমতা অপর দিকে পান্থর কক্‌ লিটার প্রভৃতি মীষিগণের বোগ জয়ের গোরবেতিহাস যেমন চিত্তকর্ষক হইবে তেমনিই শিক্ষাকে বদ্ধমূল করিবে। রোগ বর্ণনার সঙ্গে সঙ্গে মণা মাছি উকুন প্রভৃতির বোগ বিস্তার কতটা হাত তাহার বর্ণনাও কম মুখরোচক নহে।

একদিকে এই সকল বৈজ্ঞানিক তথ্যের আলোচনা এ তৎসঙ্গে অল্পপক্ষে এই বৈজ্ঞানিক তথ্যের কার্য কারিতার বিবরণ দেওয়া নিতান্তই সমীচীন। আজ সভ্য জগতে স্কাড লিটারের আবিষ্কৃত পচন নিবারক ঔষধের প্রয়োগের ফল অল্প চিকিৎসা কতটা উন্নত করিতে সক্ষম হইয়াছে শুধু এই একটা বিষয়েরই বর্ণনা কত লোভকর। তাহার উপরে বর্তমান কালে আতুড় ঘবের উন্নতি সাধন করিয়া শিশুযুগের হাব কত কমিয়াছে শিশু মঙ্গল প্রতিষ্ঠানগুলির কল্যাণে কত শিশু পুনর্বার স্বাস্থ্য লাভ করিতে পাইতেছে জন মজুবদিগের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বর্তমান ব্যবস্থাগুলির ফলে তাহাদের জীবন কত সুখের হইয়াছে জল পুলিশের সাহায্যে ছোয়াচে রোগগ্রস্ত জাহাজকে আটকানর ফলে কত দেশের লোকের প্রাণ রক্ষা হইয়া গাইতেছে—এ সকল কথাও বেশ করিয়া বুঝাইয়া দিলে—বালকেবা ইহাব মধ্যে অদৃশ্য শুদ্ধর কথা ভাবিয়া মোহিত হইয়া পড়িবে। মাহুযকে সুস্থ বাখিবাব জন্ত বস্ত্রাবরণের প্রয়োজন পাত্রকারও প্রয়োজন সুপেয় জলেরও প্রয়োজন উপযুক্ত খাদ্যও প্রয়োজন—এতগুলি প্রয়োজনীয় দ্রব্য সরবরাহের জন্ত নিত্য কতই লোক অন্ন পাইতেছে সে কথাও ভাবিবাব কথা। ফল কথা ভাল কবিতা লিখিতে পারিলে স্বাস্থ্যতত্ত্বের সঙ্গে সমাজ তত্ত্ব ধর্মতত্ত্ব রাজনীতি—সকল কারাই আভাব দেওয়া গাইতে পারে। চুলচেরা ভাগকরা ইতিহাস ভূগোল বা স্বাস্থ্যকথা মিথাক্ত নীরস—কিন্তু তাহা না করিয়া, সকল বিষয়গুলিকে একত্রে জড়াইয়া উপরি উক্ত এই

ভাবে স্বাস্থ্য কথার আলোচনার ফলে অতি সরস ভাষায় সরস উপাদানের সমষ্টি সংযোগে যে উপাদানের পাঠ্য পুস্তক প্রস্তুত হইবে তাহা যেমন শিক্ষাপ্রদ হইবে তেমনি মনোহারীও হইবে।

(৪) পূর্বকালের স্বাস্থ্যকথা।

পাঁচ ছয় শত বৎসর পূর্বের স্বাস্থ্যকথার আলোচনা কবা অতীব শিক্ষাপ্রদ। এদেশেব ঐ বিষয়ের ইতিহাস পাইবার উপায় নাই বিধায়ে তৎকালে পাঁচাত্তম ভূখণ্ডের কথা আলোচনা করা সমীচীন। চতুদশ শতাব্দীতে ইয়োরোপে ব্লাকডেথ নামক একটি ভীষণ মডক হয়। সেই মডকে ইয়োরোপ প্রায় জনশূন্য হইয়া পড়ে। এই অবস্থার আশ্রয়ার্থে ভিনিস সহব চিকিৎসকগণকে সম্বন্ধ কবিয়া বোগ নিবারণেব চেষ্টায় চেষ্টিত হয়। ইয়োরোপে বোগ প্রতিরোধে ব বেধে হয় এই প্রথম চেষ্টা। তাহার পরে ১৬৬৬ খ্রীষ্টাব্দে ই লন্ডনে ভীষণ মডক হয় এবং সেই মডক বহু হয় পর ব সবে ভীষণ অগ্ন্যপাতের ফলে। ঐ আগুনে ৪ টি রাস্তায় ১৩ বাড়ী পুড়িয়া যায় এবং সেই সঙ্গে মডকের বীজও পুড়িয়া যায়। কিন্তু ইংলণ্ডে তখনো বোগ প্রতিরোধের (অর্থাৎ স্বাস্থ্য চেষ্টার) ব্যবস্থা হয় নাই। তৎকালে জাহাঙ্গে যাত্রাবা যাত্রায়ত করিতও তাহাদের মধ্যে স্বাস্থ্য নামক একটি মারাত্মক বোগ ছিল। মাত্র ১৫১২ বৎসর পূর্বে ব রোগের প্রতিরোধ কবিবার উপায় আবিষ্কৃত হইয়াছে।

এক কথায় বলিতে গেলে তখন বোগ হইলে তৎকালোচিত বিধিযত সেই বোগ সারাইবাবই ব্যবস্থা হইত—কিসে সে বোগ আর না হয়—অর্থাৎ স্বাস্থ্যরক্ষার উপায়—কথা কেহই বলনাতেও আনিতেন না। তবে পূর্বকালে কাপ্টেন কুব নামক জনৈক নাবিক ১১৮ জন লোকসহ ভিন বৎসর জলে জলে প্রায় সমস্ত পৃথিবীই পরিভ্রম্য কবিনাছিলেন এমন স্থলে তাঁহার যে মাত্র একটি লোক ব্যাবামে মারা পড়ে—তখনকার কালের পক্ষে এটা অত্যন্ত আশ্চর্য্যের কথা বটে। তিনি তাঁহার জাহাজেব লোকজনকে স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য যে

সুন্দর ব্যবস্থা করিনাছিলেন তাহা প্রশিধানযোগ্য এবং তাঁহার পক্ষে অতি দুঃখজনিত পরিচায়ক। কিন্তু তাঁহার মত স্বাস্থ্যরক্ষা তৎকালে বিরল ছিল। তদীয় নিয়মাবলী সকলের পাঠ্য।

(৫) মহারথীদিগেব কথা।

পাঁচাত্তম চিকিৎসাবিজ্ঞান বোশা দিনেব পুরাতন নহে। পাঁচাত্তম মতে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান তাহা হইতেও অধুনাতন। জগতের নিয়মই এই যে মানুষ ক্রমাগতই সুখস্বচ্ছন্দ্য চায় এবং সুখ স্বচ্ছন্দ্য বৃদ্ধির সঙ্গে বংশ বৃদ্ধি অবশ্যম্ভাবী। বংশবৃদ্ধি অতি মাত্রায় হইলে, ব্যাবামের প্রকোপ বাড়ে এবং সঙ্গে সঙ্গে মডকের প্রাক্তভাব হয়। বহুমানে এই কার্য্যধাৰা বেশ দেখিতে পাওয়া যায়।

বিপদে পড়িলেই বৃদ্ধি বাড়ে আজ গাই মূল্যকে জয় করিবার জন্য বোগকে সমূলে ধ্বংস করিবার জন্য আত্মত্যাগকে বাড়াইবার জন্য দেহকে সুস্থ সবল ও কন্দর্ভ কবিবার জন্য পাঁচাত্তম মনীষীরা কিন্তু উত্তমের সঙ্গে কার্য্যে লাগিয়াছেন তাহা ভাবিলেও বিস্ময়ে আগ্রস্ত হইতে হয়। সেই সকল রণজয়ের ও বণবীৰদিগের বার্তা উচ্চকণ্ঠে ও প্রাণপশী ভাষায় জগতের সকলকেই শুনান উচিত—শিশুদিগকে ত বটেই।

প্রথমেই ইচ্ছা বসন্তের কথা। ধরা গাইতে পারে। ডা জেনাব কি করিয়া গোমালাদের নিকট হইতে গো বসন্ত ও ইচ্ছা বসন্তের মধ্যে যে সম্বন্ধ আছে তাহা অবগত হইলেন কি করিয়া টীকাব যক্তি দিলেন, কেমন করিয়া আপন সন্তানকে টীকা দিলেন এবং সেই টীকা লওয়ার ফলে আজ ইচ্ছা বসন্ত কত কমিয়া গিয়াছে এগুলি অতীব বিস্ময়কর কাহিনী—ইহাদিগের বিবরণ সকলেরই পক্ষে শিক্ষাপ্রদ।

তাঁহার পথ লুই পাস্তরের কথা। ইনি একজন সামান্ত রাসায়নিক ছিলেন প্রাঙ্গ ইষ্টাকে বন্ধে ধারণ করিয়া ধন্ত হইয়াছে। কি সামান্ত অহুস্কানে নিযুক্ত হইয়া ইনি জগতের কত বড় হিতসাধন কবিনাছেন তাহা

অবর্ণনীয়। অনেকের জানেন যে দাঁতের রস হঠাতে জ্বরা হয়। দাঁতের রসকে ঠাণ্ডা করা (উৎসর্জন করা হয় বা গাঁজাওয়া) তবে দাঁত হয়। এই উৎসর্জন ধর্ম বৃত্তিতে বাইরা ইনি আজ ফ্রান্সকে মস্ত ব্যবসায়ের জগতের মধ্যে সবচেয়ে বড় করিয়াছেন। তাহাব পরে রেসমের গুটি একজাতীয় কীটাণু কর্তৃক ধ্বংস হওয়ার ফলস্বরূপ বেসমের কারাবাব নষ্ট হইবার উপক্রম হইয়াছিল। ইনি সেই কীটাণু ধ্বংসের উপায় বাহিব করেন। মেম্বের গায়ে এক রকম কীটাণু জন্মানের ফলে মেম্বের মধ্যে মারাত্মক ক্ষত রোগ ও মডক হইতে আক্রান্ত হইল। এত ব্যারামকে আনন্দ্র্যাকস কহে। ইহা মনুষ্যের পক্ষেও মারাত্মক। কালেই মেম্বের ও মেম্বপালক একত্রে ধ্বংসের মুখে পতিত হইয়া রাসের সর্বনাশ উপস্থিত হইয়াছিল। এখানেও পাস্তুর দোত রক্ষা কবিলেনই—পরন্তু জীবাণুরা যে অধিক। সক্রামক বোগেব কারণ এবং মৃতজীবাণুদেব শবীর বস হইতে ঢাকা লইলে সেই ব্যাবাম হয় না। হইলেও সারিয়া যায় এই মহাসত্য দুইটি আবিষ্কার করিয়া জগৎকে। হইয়াছেন। দ্বন্দ্বত বর্তমান কালেব জীবাণুতত্ত্ব ও ঢাকা চিকিৎসা (ভ্যাকসীন ও সীরাম) তাহাবই আজীবন সাধনাব ফল। পাস্তুর জীবাণুতত্ত্ব বাহিব কবিলেই শত টিষ্টাব জীবাণুধ্বংসের প। আবিষ্কার কবিলেন। মুখ্যত পাস্তুর ও গোণ্ড লিষ্টারের কৃপায় আজ অঙ্গ চিকিৎসাব এত শ্রীবৃদ্ধি হওয়া সম্ভবপর হইয়াছে। ম্যালেরিয়ায় দেশ উৎসর্গে যান্ত্রিত ছিল—কোন করিয়া যান্ত্রিবান ম্যানসন বস গর্গাস রজাস প্র তি তাহাব ধ্বংসব পথ আবিষ্কার কবিয়াছেন তাহাও বর্ণনা কবিবাব অতি মনোরম বিষয়। এই ইতিহাস যেমন চমৎকার তেমন শিক্ষাপ্রদ।

(৬) স্বাস্থ্যবক্ষাব কাদিগেব কথা।

গ্রামে গ্রামে মিউনিসিপ্যালিটি না থাকিলেও আজকাল অনেক গ্রামেই মিউনিসিপ্যালিটি নামক একটা কর্তৃক করিবার দল দেখা যায়। ইহারা তিন বৎসর অন্তর কতকটা দেশীয় লোকের দ্বারা ও কতকটা গবর্ণমেন্টের দ্বারা নির্বাচিত হন। যে যে লোকেরা মিউনিসিপ্যালিটির সদস্য (ইংবাজীতে টাওয়ার্ডিক

কমিসনার বা কাউন্সিলার বলে) মনোনীত হন তাহারা বেতন পান না—তাঁহারা সপ্তাহে পক্ষান্তরে বা মাসে মাসে সকলে একত্রিত হইয়া একমত হইয়া যে যে কার্য তালিকা প্রস্তুত করেন সেই সেই কার্যগুলিই করা হয়। কাচো কাষ করিবার জন্ত মাহিনা করা লোক রাখিতে হয়। এই মাহিনা করা লোকদিগের প্রধানকে চেয়ারম্যান তাইস চেয়ারম্যান সেক্রেটারী প্রভৃতি নাম দেওয়া হয়। এই বেতনভুক্ত লোকেরা জন সাধারণ ও গবর্ণমেন্ট বক্তৃক মনোনীতি অবৈতনিক কমিসনারদিগর আজ্ঞাবহ। অত্র চাকুরিাদেব ণয় ইহাব বরাবরকালের স্ত নিযুক্ত হন—অর্থাৎ তিন বৎসর অন্তর কমিসনারগণ বদল হইলেও কম্যচারী চেয়ারম্যান প্রভৃতি বদল হন না। আবাব এই চেয়ার ম্যান ও তাইস চেয়ারম্যানকে কোন কোন স্থলে কমিসনারদিগের মধ্যে হইতেও বাছিয়া লওয়া হয়—কাচো তাহারা তিন বৎসর অন্তর বদলা হন এব তাহাব বেতন পান না। তাহা হউক এই অবৈতনিক ও তিন বৎসর কালের জন্ত নিযুক্ত কমিসনারগণ একত্রে সভাস্ত হইলেই মিউনিসিপ্যালিটি নামে আখ্যাত হন। রাস্তাঘাট দেবিার জন্ত হজ্জিনযাব ওভাবসিয়াব স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কাষ কবিবার জন্ত হেলথ অধিসার স্যানিটারী ইন্সপেক্টার স্ত ইন্সপেক্টর ঢাকাদাব ণধান ঘাটের চিত্রগুপ্ত প্র তি ছোটখাট কম্যচারীগণ উক্ত চেয়ার ম্যানেব অধীনে থাকি। কাষ করেন। এই গেল গ্রামে গ্রামে ব্যবস্থা।

কোথাও জেলায় জেলায় জেলাবোড নামক একটি সংঘ দেখা যায়। তাহাবা রাস্তাঘাট স্বাস্থ্য প্রভৃতি দেখিবার জন্ত নিযুক্ত। তাহাবাও অবৈতনিক কর্তৃক। এব তাহাদিগেবও অধীনে চেয়ারম্যান প্রভৃতি বেতনভুক্ত কম্যচারী নিযুক্ত হন। তক্য এই যে মিউনিসিপ্যালিটি শুধু সেই গ্রামেব কাষ কবেম—জেলাবোড সমগ্র জেলা ধবিয়া কাষ করেন।

এই জেলাবোর্ডসমূহ ও মিউনিসিপ্যালিটিগুলির উপবে স্থানীয় ম্যাজিষ্ট্রেট এবং গবর্ণমেন্টেব মিউনিসিপ্যাল ডিপার্টমেন্টেব সেক্রেটারী ও তাইসেক্টর অব পাবলিক হেলথ এই তিনজন কর্তৃক করেন।

(কমলা)

খাদ্য নির্মাচন ও দত্ত রক্ষা।

মানুষের জীবন ধারণ ও শরীর পোষণের উপযোগী খাদ্য কি কি হইতে পারে এবং সাধারণ নিত্য নিয়মিত খাদ্য তালিকা হইতে কোণ কোম পদার্থ বর্জন করা উচিত এবং কোণ কোণ নতন খাদ্য সেই তালিকাযোগ করা উচিত ইহা লইয়া বহু পরীক্ষা হইয়াছে এবং এখনও চলিতেছে। এই সকল পরীক্ষার ফল অতি চমৎকার। পরীক্ষার ফলে অনেক নতন নতন তথ্য সংগৃহীত হইয়াছে। পুষ্টিকর খাদ্য সম্পর্কে এত নতন কথা জানিতে পারা গিয়াছে যে ভবিষ্যৎ খাদ্য ভাণ্ডারে যুগান্তর উপস্থিত হইবার সম্ভাবন হইয়াছে। খাদ্য নির্মাচন ও খাদ্যের পরিবর্তন দ্বারা কত যে নতন অবস্থার সৃষ্টি করিতে পারা যাইতেছে তাহা ভাষায় প্রকাশ করা অসম্ভব। বৈজ্ঞানিকেরা পরীক্ষাগারে জীবজন্তুর বিভিন্ন রকম খাদ্য খাইতে দিয়া তাহাদের কত বকম যে রূপান্তর সাধন করিতেছেন তাহা এই সকল পরীক্ষাগারে দৃশ্য করিয়া স্বচক্ষে দর্শন না করিলে কাহাকেও বর্ণনা করিয়া বুঝানো সম্ভব বা সহজ নহে। কোন পক্ষকে এমন খাদ্য দেওয়া হইতেছে যাহা খাইয়া সে তাহাব জাতিব স্বাভাবিক আকার অপেক্ষা অনেক দীর্ঘ হইয়া পড়িতেছে। আবার কাহাবও জন্তু এমন খাদ্যে ব্যবস্থা করা হইয়াছে যে তাহাবা স্বাভাবিক আকারের অপেক্ষা ক্ষুদ্রাকার হইয়া উঠিতেছে। খাদ্য নির্মাচনের কোশলে কাহারও অস্থি কঙ্কালের সম্পূর্ণ পরিবর্তন সাধন করা হইতেছে। আবার কাহারও বা শিরা তত্ত্ব প্রভৃতি পরিবর্তন করা যাইতেছে। কাহারও চক্ষু কাহাবও দন্তের এই ভাবে বিকৃতি ঘটানো হইতেছে। বস্তুত পরীক্ষাগারে বৈজ্ঞানিকেরা যাহকব সাক্ষিয়া অসাধ্য সাধন করিতেছেন ষোড়শ উপর খোদকারী করিতেছেন ভগবানের সৃষ্টির বিপর্যয় ঘটাইতেছেন জীবজন্তুদের দেহ লইয়া ভেলকী বাজী খেলিতেছেন।

উদ্ভিদ বাজ্যেও একেবারে উদ্ভিদতত্ত্ববিদ পণ্ডিত নানাকর পরিবর্তন সাধন করিতেছেন নতন নতন ধর্যেব অ তদর্শন ও অভিনব এ সম্প্রদায় উদ্ভিদের সৃষ্টি করিতেছেন। এক জাতীয় রুক্ষেব পুষ্প কেশরে অপর জাতীয় পুষ্পের পরাগ নিক্ষেপ করিয়া যৌন সম্বন্ধের ব্যতিক্রম ঘটাইয়া অথবা বেব জায় নতন জাতীয় বর্ণ সন্ধর উদ্ভিদের সৃষ্টি হইতেছে। কোন জাতীয় উদ্ভিদ কটকবচন। বৈজ্ঞানিক পরীক্ষাগার জ্ঞানের সাহায্যে নতন সাব প্রস্তুত করিয়া সেই সার জমিতে প্রয়োগ করিয়া সেই জমিতে ঐ কটকবচন রুক্ষের বীজ বপন করিয়া নিদ্রাটব ঐ জাতীয় রুক্ষ উৎপাদন করিতেছেন। বাটার জন্তু মৌনী মনসার গাছ পশুর খাদ্য হইবার অযোগ্য ছিল এখন তাহাকে কটকশূকর করিয়া উৎকৃষ্ট পণ্ড খাদ্যে পরিণত করা হইতেছে। কোন গাছের ফল বীজবহা বশিয়া মনুষ্যের খাদ্যেব অযোগ্য ছিল। সার প্রয়োগ কোণ ঐ রুক্ষেব ফল বীজশূকর করা হইতেছে এবং তাহা মনুষ্যের উপাদেয় খাদ্যে পরিণত হইতেছে। কোন ফল অস্বাস্থ্যকরবশত অভক্ষ্য ছিল তাহাব আবস দুর্বীভূত করিয়া তাহাকে মিষ্টকর এদান করা হইতেছে। আবাব গাহাবা বিক্রমার্থ রুক্ষের বীজ বা কলম প্রস্তুত কবে তাহারা সবল সুপুষ্ট রুক্ষ উৎপাদনেব জন্ত তাহাব বীজের গুণি সাধনে মনোনিবেশ কবে। কোন কোণ গাছ বা ফল বিষগুণযুক্ত ছিল। কিন্তু কৃষি বৈজ্ঞানিকের পরীক্ষা ক্ষেত্রের পাখার পড়িয়া তাহা নির্দীপ সুখাদ্যে পরিণত হইয়াছে। কোথাও বা ফলের সাধারণ আকার অনেক বাড়িয়াছে। কোথাও বৃহদায়তনের মূল (আলু প্রভৃতি) উৎপন্ন হইতেছে। বলিতে কি বৈজ্ঞানিকের কার্য তৎপবতার সৃষ্টি রাজ্যে যুগান্তর ঘটাবার সম্ভাবনা হইয়াছে।

খাদ্যেব ক্রটিতে অনেক সময়ে নানা প্রকার রোগ

জন্মে। এষ্ট সকল স্থলে ঔষধ প্রয়োগ অপেক্ষা পথ্য চিকিৎসাই সমধিক প্রশস্ত। খাদ্য নির্বাচন নর ক্রটির সংশোধন করিয়া অনেক সময়ে এই শ্রেণীর রোগ আরাম করা যায়। পীড়ার অবস্থা বিবেচনা করিয়া যে বস্তুর প্রয়োগে পীড়ার আরোগ্য হইতে পারে সেই বস্তু যাহাতে আছে এমন খাদ্যের ব্যবস্থা করিতে হয়। তাইটামাইন এইরূপ একটি উপাদান। এই লিনিসটির প্রকৃত স্বরূপ এখনও ভাল করিয়া বুঝিতে পারা যায় নাই। গুণের ভারতম্য অনুসারে ইহাদিগকে প্রধানত তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করা হয় যথা এ বি সি। প্রায়শ্চিত্ত রোগ জাতীয় পদার্থে এবং অপর দুইটা জলে দ্রবনীয়।

শরীরের পুষ্টি সাধনে কেবল খাদ্যই একমাত্র উপাদান নহে। খাদ্য ব্যতীত অপর জিনিষের উষ্ণ ও পুষ্টি কারিতা বহু পরিমাণে নির্ভর করে। যেখানে দেখা যায় রীতিমত খাদ্য গ্রহণেও শরীরের প্রয়োজনানুসারে পুষ্টিসাধন হইতেছে না এরূপ অনেক স্থলে সূর্যালোকের প্রভাবে এই দোষ কাটিয়া যাইতে দেখা গিয়াছে। রিকেটস এক প্রকার রোগ। গ্রাম্য ভাষায় শ্বাহকে এড়ে লাগা বলে। ছেলেদের প্রায় এই বোগ হয়। ছেলে খায় দার অগচ্চ শরীরে পুষ্টি সাধন হয় না। এই রোগ স্বভাবতঃ হইতে পারে আবাব কৃত্রিম উপায়েও ইহা উৎপাদন করা যাইতে পারে। যে উপায়েই হউক এই বোগ হইলে সূর্য্য কিরণ ইহাব অব্যর্থ মহৌষধ বলিলেও চলে। বৈজ্ঞানিক ঔষধ পরীক্ষাগারে এই তরটির চূড়ান্ত পরীক্ষা করিয়া তবে ছাড়িয়াছেন। কতকগুলি ইন্দুর পালন করিয়া তিনি তাহাদের খাদ্যেব ইভরবিশেষ করিয়া দিলেন। কতক গুলিকে যথাচিত্ত পবিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য দিতে লাগিলেন, এবং কতকগুলি ক পুষ্টিকারিতাশূন্য খাদ্য খাওয়াইতে লাগিলেন। এই বিতীর শ্রেণীব ইন্দুরেবা কয়েক দিনের মধ্যেই কৃত্রিম উপায়ে রিকেটস রোগে আক্রান্ত হইল। তার পব তাহাদের খাদ্যেব কোন পরিবর্তন না করিয়া অর্থাৎ অগুষ্টিকর খাদ্য খাওয়াইয়াই তাহাদিগকে নিরমিত ভাবে প্রত্যাহ কিছুক্ষণ ধরিয়া

প্রত্যাহ তাবে সূর্য্য কিরণে রাখা হইতে লাগিল। রৌদ্র সেবনের ফলে তাহারা কয়েক দিনের মধ্যেই প্রথম শ্রেণীব পুষ্টিকর খাদ্য পুষ্ট ইন্দুরগুলির ত্যার পুষ্টি লাভ করিতে লাগিল। সূর্য্য কিরণ যে কেবল রিকেটস রোগ আরাম করিতে পারে তাহা নয় তাহা এই বোগ নিবারণ করিয়াও থাকে। যে সকল লোক নিরমিত ভাবে বোজ্র সেবন করে তাহাদের রিকেটস রোগ হয় না। এই কারণে তাহাদের নব শ্রুতিরা শিশুদিগকে তৈল মাখাইবা কিছুক্ষণ করিয়া বোজ্রে রাখিয়া দিয়া থাকেন। নব্য বঙ্গ ও ইঙ্গ বঙ্গ সমাজে এই প্রথা অসম্ভ্যতাব পরিচায়ক বলিয়া ক্রমশঃ পরিত্যক্ত হওয়ার সচরাচর শিশুবা রিকেটস রোগাক্রান্ত হইবা থাকে।

কেবল আসল সূর্যালোক নয় কৃত্রিম উজ্জ্বল আলো কেরও এই গুণ আছে। পাবদবাংশ হইতে উদ্ভূত আলোক বা আর্ক লাইট প্রয়োগ করিয়াও রিকেটস বোগে স্থূল পাওয়া যায়। সূর্য্য কিরণ প্রত্যাহ তাবেই সমধিক উপকারী। পাতলা কাচাবরণের মধ্য দিয়াও সূর্য্য কিরণের উপকারিতা কিয়ৎ পরিমাণে পাওয়া যায়। কিন্তু ৩ মিলিমিটার পুরু কাচের ভিতব দিয়া যে সূর্য্য কিরণ আসিতে পারে তাহাব রিকেটস বোগ আরাম করিবার ক্ষমতা নাই। আব পারদবাংশ দীপ লোক সাধারণ পাতলা কাচের ভিতব দিয়া আসিলেই তাহাব গুণ নষ্ট হইয়া যায়। বজ্রও সূর্য্য কিরণের উপকারিতাব ইত বিশেষ করিয়া থাকে। কালো পোষাক অপেক্ষা সাদা পোষাকেব ভিতব দিয়া যে সূর্য্য কিরণ গায়ে লাগে তাহাই বেশী উপকারী।

সূর্য্য কিরণেব রোগাবোগ্যেব ক্ষমতা সম্বন্ধ সম্প্রতি যে সকল পরীক্ষা হইয়াছে তাহার ফলে জানিতে পারা গিয়াছে যে সূর্য্য কিরণের অন্তর্গত বেগুনী বর্ণ (ultra violet radiations) এই অপূর্ণ গুণ সম্পন্ন। সূর্য্য কিরণ হইতে কোন ক্রমে এই বর্ণ পৃথক হইয়া পড়িলে কিবা বাধা পাঠলে সূর্য্য কিরণের আর কোন গুণ থাকে না। শিশু দেহে সূর্য্য কিরণেব আশ্চর্য্য ফল প্রত্যাহ কবা গিয়াছে। শিশুদিগকে ঘন ঘন রৌদ্র

সেবন করাইলে তাহাদের রক্তে অক্সিজেন ফসফেটসমূহের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। কিন্তু স্ফাবিকরণের গঠ নাপানান কল সময়ে এক প্রকার থাকে না। ঋতু ভেদে তাহা দ্রুত পরিবর্তন দেখা যায়। নাতিশীতোষ্ণ মণ্ডলে বসন্ত গ্রীষ্মকাল স্বর্গ্য কিরণে বেগুনী বর্ণের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। আর শীতকালে তাহা পরিমাণ কম। ঋতু ভেদে পৌষ্পসৌন্দর্য্য রক্তেও তদনুযায়ী ফসফেটের পরিমাণ বৃদ্ধি হয়। পশু দহেও বৌদ্ধের মূল্য বৃদ্ধি পায়। এমন হতে নবমের পর্য্যন্ত বয়সে যেমত গরু একবার প্রতি পশু thyroid আয়োডিন গ্রহণের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। তৎপরে পর্য্যন্ত বয়সে পরিমাণ অপেক্ষা হ্রাস পায়। ঋতুভেদে রক্তের উপাদানের এই পরিবর্তন হইতে বুঝা যায় যে বৎসরের সকল সময়েই রক্তের গঠন একই প্রকার নহে। সুতরাং ইহাও বুঝি সম্ভব যে আবহাওয়ার অবস্থা ঋতুর পরিবর্তন প্রভৃতি ব্যাপার সাধারণত মানবদেহের পুষ্টি সাধনের উপর বিশেষ প্রভাব বিস্তারিত করিয়া থাকে। ইহা হইতে বিবর্তিত হইলে যাহা মামুষের দেহের পুষ্টি সাধনের খাদ্য ছাড়া অন্য কারণও আছে।

প্রসঙ্গ ক্রমে এইখানে আর একটি কথা অবতারণা করা হইতেছে। সম্প্রতি একটা নতুন তথ্য আবিষ্কৃত হইয়াছে। বিভিন্ন খাদ্যে বৌদ্ধ লাগাইলে কিয়দা আসল লাগাইলে তাহাদের মধ্য বিশেষ বিশেষ গুণ উদ্ভূত হয়। পরীক্ষায় দেখা গিয়াছে যে ইন্দুরের বহু বান্ধি করিয়া তাহাতে আলোক প্রতিফলিত করিলে তাহা অত্যন্ত বৃদ্ধি হইয়া থাকে। মাংসপেশীগুলিও এই ভাবে এইরূপ গুণবৃত্ত হইতে পারে। যে চর্কি সাধারণ ভাবে বিকেটস রোগ নির্বাণ করিতে পারে না তাহাতে আলোক লাগাইলে তাহা এমন গুণ সম্পন্ন হয় যে তদ্বারা উক্ত রোগ দ্রুত ও সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য হয়।

বংশানুক্রম

আরও কথ আছে। ইন্দুর লইয়া ব্রীক্ষার সময় দেখা গিয়াছে অপুষ্টির এক প্রকার হইয়াও কোন

কোন ইন্দুরের দেহে ক্রিয় উপায়ে বিকেটস রোগ উৎপাদন করিতে পারা যায় না। কিন্তু এক শ্রেণীর ইন্দুরকে এক রূপ খাদ্য দিয়া পালন করিতে আরম্ভ করিয়া তাহাদের সম্ভাবন সম্ভবতঃ বিকেটস রোগ হয়। পিতৃমাতৃগ। বোগা কার্য না হইলেও উক্ত খাদ্য তাহাদের দেহে একেবারে বিচলিত হয় নাই—তাহাদের সম্ভাবনায় পিতৃমাতৃ দেহ হইতে বোগ প্রবণতা লইয়া অল্পপ্রমাণে বিচলিত হইতে পারে। ইহাও সত্য যে বিকেটস রোগ উৎপাদনের প্রাথমিক প্রভাবও কম নয়।

ভাইটামিনের বিভাজনের পূর্বে পুষ্টিবিজ্ঞানের বিষয় তদ্বারা আলোচিত হইত। তৎকালে খাদ্যের পরিমাণ ও পরিচালনা করিয়া একটা আদর্শ খাদ্য নির্দিষ্ট করিয়া দেওয়া হইত। জড়বিজ্ঞান সংক্রান্ত পরীক্ষায় দেখা যায় যে একটা কল চালানোর সময় তাহা কক্ষের মধ্যে সঞ্চিত তাপ বিকিরণের দ্বারা নিগূঢ় একটা সমস্যা আছে। Joule পরীক্ষা ও হিসাব করিয়া দেখান যে আবহাওয়ার তাপ কোন সিস্টেম ৭৭২ ফিট উচ্চতায় উঠিলে এর বিবেচনা করিলে এক পৌণ্ড ওজনের তাপ তাপ ১ ডিগ্রি ফারেনহাইট অর্থাৎ এক ক্যালোরি তাপ ১ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড বৃদ্ধি পায়। ক্যালোরি ইহাও তাপের মানদণ্ড। আবহাওয়ার তাপমাত্রার প্রকারভেদে বিচারিত হইয়াছে। অর্থাৎ উক্ত খাদ্যের কি পরিমাণ হজম হইয়া বা অমজানসহযোগে দহ হইয়া ক্যালোরি তাপ উৎপন্ন হয় তাহাও হিসাব করিয়া দেওয়া হইয়াছে। ইহাকে ক্যালোরি (calorie) নাম দেওয়া হইয়াছে। এককাল পর্য্যন্ত খাদ্যের গুণ ও পরিমাণ নিদ্ধারণে এই ক্যালোরিরই অর্থ প্রচুর হইত। পুষ্টির খাদ্য নিদ্ধারণ কবির সময় কেবল এইটুকু দেখিয়াই বোঝা হইত যে সেই খাদ্যে যথোচিত পরিমাণে ক্যালোরি বা তাপোৎপাদক উপাদান আছে কি না। অবশ্য সকলের ক্ষেত্রে একই নির্দিষ্ট পরিমাণ ক্যালোরি উপযোগী না হইতে পারে—বিভিন্ন ব্যক্তির

পক্ষে ভিন্ন ভিন্ন সংখ্যক ক্যালোরি প্রয়োজন হইতে পারে। সাধারণ আকৃতির একজন মানুষ যে বেশী পরিশ্রম করে না তাহার পক্ষে ২৫ ক্যালোরি যথেষ্ট হইতে পারে। কিন্তু গুব পবিশ্রমা একজন লোকের পক্ষে ৫ ক্যালোরি দরকার।

বিজ্ঞান দৃষ্টিতে খাদ্য

প্রোটিন (আমিন জাতীয় খাদ্য) কার্বোহাইড্রেটস (শালিজাতীয় খাদ্য) ফ্যাটস (মান বা স্নেহজাতীয় খাদ্য) ও লবণ—এই পৌরবাবোব জগৎ আবশ্যক। মাংস ছাড়া ডিম প্রভৃতি আমিনজাতীয় খাদ্য এবং খেতসার প্রভৃতি শালিজাতীয় খাদ্য সুতরাং চর্মে প্রভৃতি স্নেহজাতীয় খাদ্য তালিকার অন্তর্ভুক্ত। শ্বেত সহিত কিছু উদ্ভিদ ও কিছু নিনজাতীয় সাদা পনির মাংসে হইলেই আহারের খাদ্যের সব অংশ মিটিয়া যায়। তবে খাদ্য অপব্যয়ক করিবার জন্য কিছু গালাব দরকার। খাদ্য প্রস্তুত করিবার সময় অল্প তাহাতে যথোচিত পরিমাণে জল মিশাইয়া লইতে হয়। ক্ষুধানিবৃত্তির জন্য উৎকৃষ্ট বিজ্ঞানানুযায়িত খাদ্যের সহিত কিছু বাজে জিনিসও লইতে হয়। তাহাতে খাদ্য মালে (ওজন) বাড়ে ও উদর পূর্ণ করিয়া আহাৰে তৃপ্তিদান করে।

পূর্কোক্ত কয়েকটি বিষয়ের উপর লক্ষ্য বারিরা চলিলেই বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে মানুষের খাদ্য নির্ধারণ সম্পূর্ণ হয়। আমিনজাতীয় এক খাদ্য যখন অপর খাদ্যও ভেদন—উভয়েরই মূল্য বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে একই। অপরাপর বিষয়েও এই একই রূপ নিয়ম। যে কোন খাদ্যই আহার করা যায় না কেন তাহাতে ঐ কয় জাতীয় উপাদান নির্দিষ্ট সংখ্যক ক্যালোরিতে থাকিলেই হইল।

কিন্তু কবাসী বাধবিপদের সময় এই নির্ধারণের আয়োজিকতা বেশ ভাল করিয়াই বুঝা গিয়াছিল। সে সময়ে মাংস হৃৎ ও ডিম হুপ্রাপ্য হইয়া উঠিয়াছিল। কবাসী বৈজ্ঞানিকেরা অনেক বিবেচনা করিয়া মাংসের

পরিবর্তে জিলেটিন ব্যবহারের পরামর্শ দিলেন। কিন্তু তাহাতে কোনই সুবিধা হইল না। শাকসব্জি, মাংস হৃৎ ডিম—এরাটারই স্থান পূরণ করিবার উপযোগী কৃত্রিম খাদ্য পাওয়া গেল না। গত মহাযুদ্ধের সময়ও ঠিক এইরূপ অবস্থা হইয়াছিল। স্বভাবজাত খাদ্যের অভাব ক্রিম খাদ্যের দ্বারা পূরণের চেষ্টা সফল হয় নাই। এখন চরম সিদ্ধান্ত হইয়াছে যে কৃত্রিম খাদ্য স্বাভাবিক খাদ্যের স্থান পূরণ করিতে কিছুতেই পারে না।

বৈজ্ঞানিক খাদ্যের এই নিয়মতায় জড়বৈজ্ঞানিকেরা অবশ্য আচর্য হইয়া গেলেন। স্বাভাবিক খাদ্য বিবেচনা করিয়া তাহা যে যে রাসায়নিক উপাদান পাইয়া ছিলেন সেই সেই উপাদান উপযুক্ত মাত্রায় থাকার সহিত যে যে কৃত্রিম খাদ্যভোজীরা পুষ্টিলাভ করিতে পারিতেছেন তাহা ভাবিয়া হৃদয়ের বিষয়ের সীমা বহিস্কার। আচ স্বাভাবিক যে কোন খাদ্য যেহেতু ভাবেই ইউক পাইয়া তাহাদেব পুষ্টিলাভে কোনই ব্যাঘাত ঘটিতে দেখা গেল না। এখন বুঝা গিয়াছে কোন একটি মাত্র প্রোটিন খাদ্য মানব দেহেব নাই। দুই তিনটি উপাদানের অভাব টিটাইতে পারে না। আর কেবল ক্যালোরি দ্বারা খাদ্যের প্রয়োজনীয় খাদ্যের পরিমাণ নির্ণয় করা যায় না। কেবল ক্যালোরির হিসাব করিয়া খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে ঐ বয়স জাতীয় পক্ষী থাকিলেই যথেষ্ট হইল না। ক্রমে অল্পসল্প করিতে করিতে জানা গেল প্রোটিনের অন্তর্গত আমিনো এসিড (Amino Acids) নামক একটি পদার্থ রীর পোষণের জন্য অত্যাবশ্যক। দুইটা কার্বন ৫টা হাইড্রোজেন একটি নাইট্রোজেন ও ৮টা অক্সিজেন পরমাণুতে এই বস্তুটি গঠিত। মোট ১৮ প্রকার আমিনো এসিড আছে। প্রোটিন খাদ্য পরিপাক পাইয়া আমিনো এসিড উৎপন্ন হয়। ইহাতে বুঝা গেল বিজ্ঞানগারে প্রস্তুত বিদ্যুৎ প্রোটিন এই আমিনো এসিডের অভাব মিটাইতে সমর্থ নহে।

খাদ্যের গুণাগুণ বিচার গেল বাহিরের ব্যাপার। ইহা ছাড়া একটা ভিতরের ব্যাপার আছে—খাদ্য হজম

কবা। শরীরভাঙ্গুরে যে যে যন্ত্রের সাহায্যে যে যে প্রণালীতে খাদ্য পরিপাক পাইয়া শরীর মধ্যে গহীত হইয়া শরীরের পুষ্টি সাধন করে তাহাও বিবেচ্য। পূর্বেই দেখা গিয়াছে শরীরের পুষ্টিসাধনে ব্যাঘাত ঘটিলেই রিকেটস রোগ উৎপন্ন হয়। শরীরের অপরাপব অবস্থাতেও এই রোগ উৎপন্ন হইতে পারে। দেহে মধ্যস্থ বিভিন্ন গহ্বি হইতে ভিন্ন ভিন্ন প্রকার বস বাহিব হইয়া দেহের পুষ্টিসাধন করে। ইহাব ব্যতিক্রম ঘটিলেও শরীর পোষণ ক্রিয়া ব্যাঘাত ঘটে। কোন ঋতু ভোজন কবিলে তাহা চর্চণ করিবার সময় লগ্ন্য বর্ধিত হয়। তাহা গলাবদ্ধ হইয়া ক্ষুদ্র অন্ন বা পাকশয়ে গমন করিলে অনেক রকম হজমি রস ত বাহির হয়। তাহা ছাড়া পিত্ত এবং প্যানক্রিয়াস নামক হৃৎপিপাস ও বাহিব হয়। পূর্বে চিকিৎসা বৈজ্ঞানিকেরা অল্প মান কবিতেন যে এ সকল রসের ক্রিয়া পাচক বস নির্গত হয় তদনুসারে যতখানি পুষ্টি ক্রিয়ায় পিত্ত ও প্যানক্রিয়াটিক বসও নিঃসৃত হইয়া থাকে। কিন্তু সম্প্রতি কতকগুলি পরীক্ষায় এই খাবার বস বালিয়া সিদ্ধান্ত হইয়াছে। কুকুরের ক্ষুদ্র অন্নের ন্যায় কঠিন কবিতা দিয়া দেখা গিয়াছে উক্ত বস নিঃসরণ কোন ব্যাঘাত পড়ে না। অল্পে পিত্ত ও অবশ্যই গিলা উপস্থিত হয় তাহা অম্ল—অর্থাৎ পাকশয়ের হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড—সহ মিশ্রিত থাকে। এই এসিডের সম্পর্কে আসিয়া অম্লবদ্ধ হইতে একপ্রকার রস বাহিব হইয়া রক্তশোষের সহিত মিশ্রিত হইয়া প্যানক্রিয়াজে আসিয়া তাহাকে উত্তেজিত কবিতা তথা হইতে আর একপ্রকার বস বাহিব করায়। এর হইতে নির্গত এই বিচিত্র বস একপ্রকার hormone বা রাসায়নিক দ্রব্য। ইহাকে secretin বলা হয়। পুষ্টিলাভের পক্ষে এই বসটি প্রয়োজন আছে। একে রূপে প্যানক্রিয়াজেরও বহিমুখী ও অন্তঃস্থ বস নিঃসৃত হয়। ঐ অন্তঃস্থ বসই insulin। এই রস প্রত্যক্ষভাবে রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া দেহে চিনির পোষণ নিয়ন্ত্রিত করিয়া থাকে।

শরীর পোষণ ক্রিয়ায় endocrine glands এর প্রভাবও অল্প নয়। শরীর পোষণ ক্রিয়া নিয়ন্ত্রিত করিতে thyroid gland অল্প সাহায্য করে না। এই সকল ব্যাপার হইতে সিদ্ধান্ত করিতে হয় যে শরীর পোষণ ক্রিয়ায় ভ্যাকুইন রসবাদের প্রয়োজনীয়তা আছে। এ পক্ষে thyroid gland এর প্রভাব প্রবল বোঝা যায়। এ উপর endocrine gland গুলি প্রত্যক্ষভাবে শরীর পোষণে সহায়তা করে।

আবার মনে কোন ভাব প্রবল হইলে শরীরের উপর প্রভাব প্রিয়া হয়। অত্যধিক ভয়ে শরীরের রস এমন বতঃপুর্ণি কাল হয় যাহা স্বাভাবিক অবস্থায় হয় না। তেজস্বী কোথা বিরক্তি বাস্তবতা প্রদগ—এই সকল ভাব শরীর ক্রিয়ায় পক্ষে ক্ষতিকর। কক্ষ জাগরণ বিচার প্রত্যয় পান কবিতা শিশুর মৃত্যু হইয়াছে এমতদর্শে কাল গোনা যায়। মনে এই সন্দেহ ভাব এবং হইতে ক্ষুধার উত্তেক হয় না এবং সে সময়ে পিত্ত থাইতে তাহা হজম হয় না হয় ও বমি হয় এবং নরত উদবায় হইতে পারে। যাবার ক্ষেত্র প্রত্যয় সন্তোষ প্রাপ্ত—এ সকল ভাব প্রত্যয় পক্ষে হিতকর অল্প তাহারা দেহের কোন নিঃসৃত করে না। এ সকল ভাবেব আবেগের সময় আভাব কবিলে পরিপাক ক্রিয়ার সাহায্য হইয়া থাকে।

এইখানে একটা কথা ভাবিয়া দেখিবার আছে। জীব মাত্রেরই কতকগুলি স্বাভাবিক ক্রিয়াধারা। তন্মধ্যে আহাব অন্তঃস্থ। জীব মাত্রের আহাব কবিতা হয় বাব। জীব জগৎ পায় এবং তথা তাহাকে আহারে প্ররত্ত করে। তাহা সে ভাবে না যে শরীর পোষণ করাই আহারের উদ্দেশ্য। সে জানে ক্ষুধার নিবৃত্তি কবাই আহারের উদ্দেশ্য। সে সেই জন্তই সে আহাব করে। জীব পোষণ ক্রিয়া বলিয়া যে একটা বিজ্ঞা (science) আছে তাহার সৃষ্টি হইবার বহু কাল পূর্বে হইতেই জীবগণ ক্ষুধা নিবৃত্তির জন্য মাত্র আহাব করিয়া আসিতেছে। তখন যখন এই বিজ্ঞানের সৃষ্টি হয় নাই তখন কেমন করিয়া খাদ্য নির্বাচন করিত?—তথু

অভিজ্ঞতা ও স্বাভাবিক সঙ্গার (natural instinct) দ্বারা। চলাচলের শারীরিক পরিশ্রম প্রভৃতি কাব্যের শরীরের যে ক্ষয় হয় তা। পূরণ কবিবাব দ্বারা এবং শরীরকে সবল বাবির পর্যাগী তেজ টে দানব তত্ত্ব থাকে। প্রসোজন। ক্ষুধা সেই প্রয়োজনবোধ। জানাইয়া দেয়। ক্ষুধাব নিবৃত্তির অন্তর্ভুক্ত। প্রথা। খাদ্য গ্রহণ করা হয়। অন্ত্র দ্বারা শোষণে প্রকারিতা। দিক দিয়া খাদ্যের বোঝা। নিচায় কবিত্তে বসে। — তাহা কেবল স্বাস্থ্য ও পরিমাণে। দিক দিক দিয়া হইল যাহা দ্বারা ক্ষুধা নিবৃত্তি ও রক্ত পাবে। চর্চাক্ষের সময় ক্রিয়া নিবৃত্তি। কখন চর্চাক্ষেরা ঘটিল। লোকে আটক পড়ে ক্রিয়া সাদা আহার্য বিপন্ন হইলে শোকে আহার্য ভোগে। ক্রিয়া করে না—ক্ষুধাব নিবৃত্তি কবিত্তে — ত সে যে ক্রিয়া দিয়াই হউক।

কিন্তু ক্রমে বহুদর্শিতা ও অভিজ্ঞতা দ্বারা প্রাপ্য ভাল মন্দ সুখাদ্য বিসাদ পকারী অপকারী খাদ্যের বিচার করিতে গিলিল। এই অভিজ্ঞতা দ্বারা কবিত্তে অবশ্য অনেক সার বাগিয়াছিল তাহাতে সন্দেহ না। তৎপূর্বে অল্পপাক্ষ খাদ্য ভক্ষণ। দিক দিক দিয়া অনেক লোকে অনেক কষ্ট সহ করিতে হইয়াছিল অনেক দানবকাব্য। আহার্য দিত হইয়াছিল। একদা অবশ্যে বেবন মানুষ বয়স হইয়াছিল তা। নয়। মানবে ব। প্রাপ্য খাদ্যখাদ্যের গুণদোষ। বিচেনা কবি। উক্ত খাদ্য গ্রহণ ও অখাদ্য বর্জ্য কবিত্তে গিলিয়াছে। ইহাও অভিজ্ঞতার ফল বর্ণিত হইবে এবং ব। প্রাপ্য। এই অভিজ্ঞতার ফল তাহারা ভোগ ববিয়া থাকে।

কিন্তু ইহাব মধ্যে আবও একটা ব। আছে। কতক প্রাণী উদ্ভিজ্জভোজী। সকল দিক অবশ্য তাহাদেব খাদ্য নয়—কতকগুলি মাত্র তাহাদেব খাদ্য। সেই খাদ্য যেখানে সুলভ সেইখানে তাহারা বাচিয়া থাকিতে ও সংখ্যায় বাড়িতে পাবে। কিন্তু কখন দৈব চর্চাক্ষেরা ক্রমে সেইস্থান সেই খাদ্যের এবাবাবে অব। হইলে তাহারা যদি অন্য খাদ্য গ্রহণ কবিত্তে পারে

তবেই বাচিয়া যায় নচেৎ ধ্বংস প্রাপ্ত হয়। সেইক দেশ ভেদে আবহাওয়ার ভেদ বটে বলিয়া একই প্রকার উদ্ভিজ্জ খাদ্য সর্বত্র সুলভ নহে। এক স্থানেব এক শ্রেণীর প্রাণীবা যে সুলভ খাদ্য গঠন করে অন্যত্র তাহা ছাড়া হইলে সেই শ্রেণীর প্রাণী অন্য খাদ্যে ক্ষুধা নিবৃত্তি কবিত্তে বাধ্য হয়। আমিষভোজী প্রাণীদেব অবশ্যই খাদ্য সন্ধান ঠিক এইরূপ। স্থান ভেদে তাহাদেবও খাদ্য বিভিন্ন বস্তুদেব হইয়া থাকে।

মানুষ প্রায় পৃথিবীর সর্বত্র বস কবিত্তেছে এবং তাহারা উদ্ভিজ্জভোজীও বটে। আমিষভোজীও বটে। কিন্তু পৃথিবীর সর্বত্রই একই রকম উদ্ভিজ্জ বা প্রাণী খাদ্য ভোগ না—স্থান ভেদে ইহাদের বিস্তার প্রকার ভিন্ন হয়। সেই কারণে বিভিন্ন দেশেব মানুষকে বিভিন্ন প্রকার খাদ্য গঠন করিতে অধ্যস্ত হইতে হয়। এবং এক স্থানেব মানুষ তাহা খাদ্য সন্ধান ও সন্ধান থাকিতে পারে অনভ্যাস হেতু অন্য স্থানেব মানুষ নয়—তাহা পছন্দ কবিত্তে না বিষ তাহা হয় তাহাব সহ্য হইবে না। তাহা হইলে অবশ্যই এক দাঁড়াইল। খাদ্য সন্ধানের উদ্দেশ্যে উক্তা কিত্তে অল্পপাক্ষ সেটাই প্রধান কথা নয়। যেখানে যে খাদ্য সুলভ সেই স্থানের মানুষেব নিজেকে সেই খাদ্যেব উপযোগী কবিত্তে লইতে হয়। নচেৎ সে বাচিতে পারে না। এই কারণে বৈজ্ঞানিকেরা খাদ্য বিচার পূর্বক জীবজগৎকে কয়েক শ্রেণীতে বিভক্ত কবিত্তে। খাদ্যমুসাবে তাহাদেব নানা কবণ কবিত্তেছেন—উদ্ভিজ্জভোজী আমিষভোজী নিবাষভোজী ইত্যাদি। খাদ্য হিসাবে দন্তের গঠনেব ভিন্ন বিশেষ হয়। পৃথক পৃথক বিভাগ দন্তেব গঠনব অন্তর্ভুক্ত কবা হইয়া থাকে। এক শ্রেণীর খাদ্যভোজী জীব যদি সেই খাদ্যেব পরিবর্তে অপব এক শ্রেণীর খাদ্য ভোজন কবিত্তে প্রাণ ধারণ করিতে বাধ্য হয় তাহা হইলে পুরুষাত্মকতা তাহাদের দন্তের গঠনও পরিবর্তিত হইয়া সেই খাদ্যেব উপযোগী হইয়া উঠে। ভল্লুক কুক্ক ও বিড়াল জীবদেহ তদানুগারে একই শ্রেণীর জীব ছিল। তাহা দেব খাদ্যে প্রথমে একই প্রকার ছিল অর্থাৎ তাহারা

আমিষভোজী জীব ছিল। কিন্তু ভল্লুক প্রায় নিরামিষ ভোজী হইয়াছে কুক্কব গাছবেব স শবে আসিয়া আমিষ ও নিরামিষ উভয় প্রকাব খণ্ডই ভোজন কবিতে থিথিয়াছে আব বিড়াগ আশিষভোজীই আছ। এই তি-শ্রেণীর জীবব দস্ত পূর্বে একই প্রকাব ছিল কিন্তু খাণ্ডেব বিভিন্নভায় তাহাদেব দস্তেব গঠনে পার্থক্য জন্মিয়াছে। পারিাপ্রিণ অবস্তাব আকস্মিক পবির্তন ঘটিলে তাহাব সন্তিত সামন্ত্য বাটিতে না পারায় কষক জাতীয় গাফ ও পত্ন্যু হইত নিশ্চিন্ত হইয়া মুছিয়া গিয়াছে। সল্ল বিচুকাল পূর্বে তাসমানিয়া জাতীয় শেষ ব্যক্তিয মৃত্যু হ যায় এই জাতী। আর এক ব্যক্তিও এখন জীবিত নাই। অল্লিয়া আন্দামাণ এ-তি শাবাব দিম মদিবানীবা এই ভাবে বিলুপ্ত হইতে বসিয়াছে। আমেবিকাব বেদ ইতিহাস জাতিবও বোব তথ এই দা উপস্থিত।

মানব সমাজেব বর্তমান অস্তায় মানুস কেবল বাব পোষ্যেব জন্ত খায় না। এমন কি আহাব কালে সে কথা সে চিন্তাও করে না। সে খায় প্রধানত শখাব শাড়নায়—স্বখা নিগ্রতির জন্ত—উদর পূবাবে জন্ত। বিজ্ঞানস নিরীষ্ট পবিপাণ খাণ্ড গ্রহণ কবিয়াই সে আহাবে বিবর্তন না—আহার পেট যত ধরে সে তত খায়। বো মানুস বাচিয়া থাকে এবং পুষ্টিলাভ কবে তাহাব কারণ সে যাহা খায় তা তে তাহাব য়ীব পোষ্যোপযোগী উপাদান যথেষ্ট পরিমাণেই থাকে। আর মানুস বিচাব পূর্কক না বা লেও সে গাফা খায় তাহা কতকটা পুরষাভুক্তমিক সস্তাব বাত।

বৈজ্ঞানিকেবা বোন মানুসেব খাণ্ডে প্রোটান চর্কি ও কার্বোহাইড্রেট যথোপবিমাণে থাকে চাই। কিন্তু এই বিধি পৃথিবাব সর্বত্র সমানভাবে খাটে না। স্ত্রামন সন্নিহিত চিবুয়াবাবৃত্ত প্রদেশের অধিবাসী এন্টিমো জাতি উদ্ভিজ্জ খাণ্ড না খিয়াও জীবিত থাকে। কার্বোহাইড্রেট তাহাব খাণ্ড তালিকার কদাচিৎ জ্ঞান পায়। প্রোটান ও চর্কিতেই তা ককে যত পাকিতে হয়। কিন্তু আচ্যদেশের পোকদেব খাণ্ডে

কার্বোহাইড্রেটব গাই বেশী। স্ত্রামন দেখা যাইতেছে বৈজ্ঞানিকদের নিক্কাবিত খাণ্ড তালিকা ই আদ। হে। আসল কথা কি খাইব কি খাইব না—ইহাই প্রশ্ন প্রা নষ। প্রধান প্রশ্ন হচ্ছে—কি পরিমাণ খাণ্ডেব এবং কখন খাণ্ডেব বন্ধ রাখিব। দহেব পটিকারিতা সমগর সমাপান এই প্রশ্ন দুইটার উত্তরে উপব নিভর থবি হচ্ছে।

মান আ খায় খাণ্ডেব দাণ্ডেব বিষয়ে সামাজিক আচাব ব্যবহাব ও প্রা মানিয়া চলিতে হয়। সভ্যতাব পরিবনেব সঙ্গে সঙ্গে আহাব বিষয়েও পবির্তন হইতেছে। নিশ্য কত যতন মান খাণ্ডেব উৎপত্তি হইতেছে। আহাবেব সময় পরিমাণ খাণ্ডেব প্রকারভেদ প্র-তি বিষয়ে সাপ্তিক বা আবশ্যকমত বাধাধরা নিয়ম প্রবর্তিত হইতেছে। কখন উদ্ভেক না হইলেও বাধ্য হইয়া থাকে এর আবার প্রচণ্ড ক্ষুধার সময়েও আহারে বিবর্ত থাকিতে বাধ্য হইতে হয়। কখনও প্রযোজনের অভাবিত্তা জেন কবিয়া উপবকে ভারগন্ত ও পাকস্তাওকে পৌড়িত কবিতে হয় আবার স্থল বিশেষে স্থাব সম্পূর্ণ যিত্তি না হইতেই আহার বন্ধ কবিতে হয়। প্রকৃতির বিধানব এই সকল ব্যতিক্রম—পোদার উপর এই উদকানী—ইহার ফল যাইবে কোপায় আহাব বিভাব সম্বন্ধে গাণিত আচাব ব্যবহারেব ফল সমগ জাবি উপর ফািতে বাধ্য এবং হনিতেছেও। পুষ্টি কবিতা ও অজীর্ণতার বড নিকট সম্বন্ধ। আলো ও ছায়াব মত ইহাব সম্পূর্ণ বিপবীতধা। যেখানে আলো দেয়ানে যোমন অরুকার থাকিতে থাকে না কিন্তু আলোব অভাব হইলেই অন্ধকাবেব প্রভুত্ব এতিষ্ঠিত হয় সন্দেহপ বাব পুষ্টিভ কবিতে থাকিলে কগাই থাকে। কিন্তু পুষ্টিলাভ ব্যাঘাত ঘটিলেই তাহার অনিবার্য ফল অজীর্ণতা। অগ্ননা অজীর্ণ বোগ দেশব্যাপী বলিলেই হয়। স্ততবা জাতির দৈহিক পুষ্টিলাভে যে ব্যাঘাত ঘটতেছে সে কথো অবিসম্বাদিত সত্য এবং আহারের দোষেই যে অজীর্ণতা দেশব্যাপী হইয়া পড়িয়াছে, তাহাতেও সন্দেহ মাত্র নাই।

মানুষ অনেক বিষয়ে নিজেকে বর্তমান কাল দেশ ও পাত্রোপযোগী করিয়া লইয়াছে বটে কিন্তু খাদ্য বিষয়ে আমাদের পুরনাতন্ত্রমূলক সঙ্গার এনও পূর্ণ হয় না। এখন কি সঙ্গার পূর্ণ সাধনের পবিবর্তন করা দরকার হইয়া পড়িয়াছে। এন ক্ষমতা নিরুত্তি ও উদর পূর্তির জন্য আহার ফবিলেই যোগ্য হইবে না। বিজ্ঞানের সাহায্যে খাদ্য পাত্রের গুণাগুণ নির্দিষ্ট করিয়া তাহা আমাদের দেশের পুষ্টিকাৰি য় সাহায্য করিবে তাহা মাত্র উপায় মারায় গণন কবিতে হইবে। তাহা পুষ্টিক নহে শরীরের ক্ষমতা অনুবোধক তাহা যতই যথোচিত ও সঙ্গত হউক না কেন তাই শোভ সংবরণ কবিতে হইবে। নচেৎ মানুষের জ্ঞান যদি সম্যক সবই পাই—পশুতে ও মানবে কোন পার্থক্য থাকিবে না। এহটা কবিতে পারিলে জীবন সঞ্জামে টিকিয়া থাকিতে পারা হইবে। তাহা বা এটা পাবিবে না তাহাদিগকে পুষ্টি রীতি হইতে চিব বিদায় লইতে হইবে—সে জাতিব অস্তিত্ব যিথীতে থাকিবে না—যেমন অনেক জাতি ধবা পৃষ্ঠ হইতে নিচিনা হইয়া যছিয়া গিয়াছে।

এখন আমাদের উচিত সন্তান বৎসবের পুষ্টিমূল ক্রমিক অভ্যাস বদলাইতে হইবে। ইহা সাধন সাপেক্ষ। সৈনিকগণ যেমন তাহাদের চিবদানের চাফেরাব অভ্যাস ভুলিয়া গিয়া তখন এভাবে চলাফেরা করিতে অভ্যস্ত হয় আমাদের এন খাদ্য সম্পকে তাহাই করিতে হইবে। আমাদের বিচাৰশক্তিকে সুনিয়ন্ত্রিত করিতে হইবে। অনেক ভাবিয়া চিন্তিয়া গায়ে গুণাগুণ নির্ণয় পূৰ্বক তাহা পবিবর্তন নির্দিষ্ট কবিতে হইবে আমাদের ক্ষমতা ভক্ষকেও বিচাৰশক্তি পবিচালন পূৰ্বক নিয়ন্ত্রিত কবিতে হইবে। রীতব পুষ্টিসাধন ও পুষ্টিক খাদ্য সম্বন্ধে অধুনা যে সকল নতুন নতুন তথ্য আবিস্কৃত হইয়াছে তাহাদের সন্ধান লইতে হইবে ও তদনুসাবে খাদ্য নির্বাচন কবিতে হইবে। পুষ্টিক খাদ্য কি তাহা পক্ষ কবিলে বসনার পক্ষে পুষ্টিক হইবে অথচ শরীরের পক্ষে অনিষ্টক হইবে না তাহা বিবেচনা কবিতে হইবে।

বকমাবি খাদ্য তাহা সহজে পরিপাক হয় অথচ পুষ্টিক তাহাই বাছিয়া লইতে হইবে। তার পর খাদ্য গ্রহণে নিজেকে উপযুক্ত করিতে হইবে। আহার কালে মনের প্রশস্ততা ও প্রশস্ততা থাকা আবশ্যক। আর বৃদ্ধির সময়ো ক্ষমতা উদ্বেক হউক আব নাই হউক খাইতেই হবে—এ নিয়ম বদলাইতে হইবে। আপ রোচনা। আহার বিষয়ে সামাজিক প্রথা অসুসার্য করিলে বা অপব শোকেব বা চাহিয়া থাকিলে চালবে না। তাহা ছাড়া আবও আছে। যথেষ্ট চিন্তাহার জন্য পাবিক পরিম বা ব্যয়। কবা চাই যথেষ্ট পরিমাণে ভাল পাব কবা চাই এতাহ াল জলে যথেষ্ট সময় নি কবা চাই পোশা যয়গায এচুব টাটকা তাহা বা ও স্বাস্থ্য কিরণ উভাগ কবা চাই।

এই সকল নিয়ম পালন করিলে শরীর স্বাস্থ্য থাকিবে এব শাস্য কবিতে প্রকৃতির প্রতিদান সঙ্গ কবিতেই হইবে।

প্রত্যেক চিকিৎসকেব ব ব্যাধিব জাতিকে বুঝাইয়া দেওয়া যে জীবন ও স্বাস্থ্যের উপর এই সকল নিয়ম শাসনের দশ অঙ্গ হইয়া। আবার দশ চিকিৎসকেব এ বিষয়ে একটি বিশেষ ক ব্য আছে। দস্ত তাহাতে অকালে ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া গিয়া অকস্মাৎ হইয়া না পড়ে দীর্ঘ পোকা পড়িয়া গও না হয় দস্তমূল যাহাতে গিলি না হয় এ সকল বিষয়ে দৃষ্টি রাখা দস্ত চিকিৎসকেব কাজ। উপায় ভাবে যথেষ্ট গ্রহণ কবিলে দস্ত ভাল থাকিবে। দস্তোগমেব পূৰ্ব হইতে দস্ত চিকিৎসক সতকতা অবলম্বন কবিলে এবং শিশুর পিতা মাতাকে যথোচিত উপদেশ দিলে তবে দস্ত চির কাল অনুরূপ থাকিবে। কেবল তাহাই নয়। কেবল শিশুর দস্ত রক্ষা কবিতে করিলেই যথেষ্ট হইবে না দস্ত চিকিৎসকের সকল বওয় পালন কবা হইবে না। শিশুর পিতামাতা বিশেষত জননীব দস্ত যাহাতে ভাল থাকে তাহা যথেষ্ট যাহাতে সজীর্ণ হয় তাহা দেখিতে হইবে। তবে তাহা সন্তানের দস্ত সুপরিণত ও সুন্দর হইবে।

জন্মের অব্যবহিত পবেই শিশু দস্তোগম হয় না। দস্তোগমের পূর্বে পর্য্যন্ত শিশু তাহাব স্বাভাবিক খাওয়া পানীয়ের নিয়ম পালন করে। কেবল মানুষই প্রকৃতিব এই নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া শিশুকে কৃত্রিম খাওয়া পানীয় কবিবাব চেষ্টা করে। তাহাব ফল হইতে তিনি। কৃত্রিম খাওয়া পানীয় দস্তোগম হইতে আবস্ত হয়।

মাতৃদুগ্ধে শিশু যখন আর কুলাইবে না তখন তাহাকে এমন খাওয়া দিবে হইবে যাহা তাহাব দেহের পরিপূতি হয় ও স্বাস্থ্য ভাল থাকে। দস্তোগম হইয়া পবি। হইতে পাবে। কোথা খাওয়া কোথা শিশু পক্ষে বিকল্প উপযোগী হইতে পাবে তাহাব সম্বন্ধে বিস্তারিত মন্তব্য দাওয়া। শিশুর দস্তোগম পরিপূতি ও পরিভার পক্ষে কোন খাওয়া উত্তম—নিম্নোক্ত জীব জন্তুর উপর তাহাব পরীক্ষা করা গিয়াছে। পরীক্ষার ফল দেখা গিয়াছে যে ছোট ছোট উপাদান থাকিলেই তাহা প্রত্যয় পাবে দস্তোগম করে না। খাওয়ার চর্চাকে অল্পাংশ উপাদানের উপর নিভব কবিত্তে হয়। দেখা গিয়াছে এ পক্ষে ভার্টিমাইন A র উপযোগিতা বুঝে বোঝা। হাঙ্গস্তেব দৃঢ়করণ চর্চাকে সহায় করে। আবার কোথা কোন খাওয়া এমন উপাদান থাকে যাহাব দ্রুত চর্চা দ্রুতগঠিত সাধ্য কবিত্তে পাবে না। ফলে দস্তোগম প্রক্রিয়া স্বাভাবিক হইয়া পড়ে। পরীক্ষার ফলে জানা গিয়াছে চাউন ও সাদা ময়দা সর্বোৎকৃষ্ট শিশু খাওয়া।

দস্তোগম দত্ততা ও স্বাস্থ্য সাধনে পুষ্টিক খাওয়ার উপযোগিতা কত। তাহা এখনও নির্ণয় হয় নাই। এ দিকে দস্তোগম সঙ্গের গবেষণার যথেষ্ট অবদান রহিয়াছে। মানুষের খাওয়া এবং সেই খাওয়া ভোজনের ফলে তাহাব কোন দস্তোগম কত দিনে পুষ্টিয়া যায় কত দিনে তাহাব আর একটাও দাঁত থাকে না—এ সকল দস্তোগম সঙ্গের অনুসন্ধানের বিষয়। দস্তোগম সঙ্গের জাতব্য ও অনুসন্ধানযোগ্য বহু বিষয়ই এ যাবৎ উপেক্ষিত হইয়া আসিতেছে। শিশুদিগের মধ্যে দস্তোগম ও মাড়ির মধ্যে পাঠ্য পাঠ্য দেখা যায়। বয়স্ক ব্যক্তিদিগের মধ্যে দস্তোগম অনুসন্ধান গঠিত। শিশু ও প্রবীণ ব্যক্তিদের মধ্যে প্রাথমিক গঠন যে বিকল্প হইয়া উচিত তাহাব কোন সাদা এ পর্য্যন্ত নির্ণয় হয় নাই। দস্তোগম গঠন এটা পার্থক্যের জন্য দাবী কি না অল্প বিদ্যুৎ দি তাহাই যথেষ্ট তাহাব কারণ কি? দস্তোগম ভাষ্যমত কি খাওয়ার গুণাগুণের উপর নিভব করে না খাওয়া চর্চায় প্রাণীনি উপর? দস্তোগম সঙ্গের এই সকল বিষয় অনুসন্ধান পর্ব্বাক্ষেপণে গবেষণা করি। সত্য নির্ণয় করিতে হইবে।

দস্তোগম সঙ্গের এমন কেবল বহু দস্তোগম চিকিৎসা মাঝে ব্রিয়া থাকেন। প্রথম শ্রদ্ধাদিগকে prevention is better than cure নীতিব অনুসরণ কবিত্তে হইবে।

“দুর্গ দুর্গতি নাশিনী ।”

(গল্প)

[শ্রীমদ্রামানুজ বসু]

এক

অসহযোগের জীমুখ ভবী স্থিতি হইয়া আসিয়াছে। কিন্তু তখনও সহকের প্রায় দৈনিক সাপ্তাহিক ও মাসিক পত্রিকা পৃষ্ঠা পল্লীস্বাক্ষরের প্রয়োজনীয়তা জ্ঞাপক

বহু যুক্তিবাদপূর্ণ বাণী বাণী প্রবন্ধের বিরাম নাই প্রতি প্রবন্ধই এসম্প্রদায়ের সম্ভাব্যসীমাকে আকুল আস্থানে আবেদন—ওগো পল্লীতে ফিবিয়া এস

স্রোকে উন্নত কব পদে টে ১ তোমাদের জি
 ামাদের মুক্তি পাবে র জি। ২ জাদি। প্রব
 গুলিব মধ্যে বাগাড়ম্বর যে এব বেশী থাকিত তাহা
 নহে পল্লী প্রভাব নব সময়ে জি তর্কও কিছু বস
 থাকিত না তবে পল্লীতে গিয়া গিয়া কে কি হবে
 কাজ করিবে বেশান কবিয়া গীত গীতের মধ্যে
 আনাকে প্রশংসা লভে থাকিবে পল্লীর উন্নতি
 করিতে হইলে গি কি এখানেই দরকার তাই
 কোন হিসাব নিবান এ পল্লী কোথা বাগড়ে গিহ
 হয় না সে সকল গি ব ব ব গি গি গি গি গি
 বিবেচনা গী গী গী গী গী গী গী গী গী
 ছিলেন।

একদিন একটা সাংবাদিক বোম্ব অস্ত্রাশ্রমায়
 পল্লীবাসী পল্লীতরঙ্গীয় এমটা মারাজ উজ্জ্বল পডিয়া
 সহবাসিনী এমটা একেবারে গণিয়া উঠিলেন। সে
 দিন আর্টিস হইতে গী গি গি গি গি গি গি
 মাত্র কোন আদব আশ্রয় না কবিয়াই জা হঠাৎ
 বলিয়া উঠিলেন— ওহা শুভ চাকরী বাকরী ছেড
 দে। যিবে চল সহবে আশ্রয় টুকুছ না।

স্রী হঠাৎ এই উক্তি উনিয়া জ্ঞানবান গা বা
 নান্তি বিস্মিত ইয়া গেলেন। কাবণ তাঁরই স্বা
 মঞ্জুলা সহবেব ফ্রাড়েই গা গি গি গি গি গি
 পিতৃ পিতামহেব ভিত্তি ক্ষয়িত্ব অবস্থায় কোন এক
 অদ্বৈত পল্লীর বুকে গা গি গি গি গি গি গি
 সেখানে যাওয়ার সৌভাগ্য বা দুর্ভাগ্য মন্ত্রার
 কপালে খুব কমই ঘটয়াছে তাই রাজ তিনি
 আদবিনী ভাষণেব হঠাৎ এ ভাবান্তর দানে অবাক
 হইয়া গেলেন। কিছুক্ষণ পবে তিনি একটা সোফার
 উপর শুইয়া পড়িয়া মুহু হাসিয়া বলিলেন— মজু
 গাঙ্গুলী শিষ্য হলে নাকি? হঠাৎ পল্লীর উপর
 এত মমতা যে?

জ্ঞানেন্দ্রনাথের পা ছই খানি আপনাব কোলের
 উপর লইয়া মঞ্জুলা একটু ভীত অগচ করণ স্ববে
 কহিতে লাগিল না ঠাটা নয়। পল্লীতে আমি

গাবই। সহরেব স্টপ পাথরে ভৈরী দেওয়ালের
 অঙ্ককারময় ঘেবাটোপে বন্ধ পেকে প্রাণ অতিষ্ঠ হোয়ে
 উঠেছে। নিশ্য ধবা ধাধা কাজ—সকালে উঠে
 চাকরাক বাজারেব পরমা দেওয়া ঠাকুরকে স্নান
 তাড়া দেওয়া চাকলাবাব গোছানো খাওয়া গল্প
 বই পড়া বসন্তভ্রমণেব পাখিগাটা কবে গিমন্ত্রণ খেতে
 গা গা হয়ত এবটু সেগাই কবা ক্ষণ বিচিত্ত
 আশ্রয় দি দেওয়া এ রকম একবেয়ে জীবন
 আন ভাল লাগছে না। পল্লীর প্রচুয়ার মধ্যে—
 গা অনাবি গা মধ্যে—তাব ১৮ গ্রাব মধ্যে
 এ ১০০ক পবিত্র দি পাও জীবনটাব অনেক
 ন ন বকম গোবাক পা গা গা। তা ছাড়া
 দি দি পল্লীবাসী আশ্রমেব সেব গা গা ম। চেয়ে
 আছে তাদের আশ্রয় আশ্রয়। ও আশ্রয়
 কহে হবে—মাগেব মত বুঝবো মে পীতি গিয়ে
 তাদের ক্ষত বেদনা এমপ দিতে হবে। দে। শুনে
 আমার গান হাচ্ছ আশ্রমেব মত শোকেব এান
 পল্লীতে দি গি গি গি গি গি গি গি গি গি
 দে। উচিত—পতিতোভাবে যেমন কবে একদিন
 গিগাই গিতাই আপন ভুল শেগে দেউছা।

জ্ঞানেন্দ্রনাথ পল্লীর মূখে আজ এ গা ন সকা
 এনিয়া মনে মনে চমকিত ইয়া গেলেন। তিনিও
 একদিন এই পল্লীর চেন পূর্ণ প্রবেচনায় মুগ্ধ হইয়া এক
 কথায় গভমেটেব উচ্চপদ ছাড়িয়া আসিয়াছিলেন ও
 গা গা ছোট ভাইকে কলেক হইতে ছাড়াইয়া আনিয়া
 দুইজনে স্বাধীন ব্যবসায় লাগিয়াছিলেন। ব্যবসাটি
 উত্তমোত্তম উন্নতি করিতেছিল ও সম্পত্তি বেশ
 লাভজনক দাঁড়াইয়াছে। ছোট ভাই নদীয়াব বসে
 অপবিপক হইলেও কোষ্ঠভ্রাতাব শিক্ষকতায় ও
 সাহচর্যে অল্প দিনের মধ্যেই ব্যবসায় বৃদ্ধিতে বেশ
 তীক্ষ্ণ ও হিসাব পরে বেশ পটু হইয়া উঠিয়াছেন। পল্লী
 ভিত্তি প্রতি জ্ঞানবান চিরদিন একটা আন্তরিক টান
 ছিল দেশে পিতৃ পবিত্যক্ত তিন মহলা চক্ মিলিয়ে
 ভগ্নপ্রায় দালানটি তিনি দুই বৎসর পূর্বে বহু অর্থব্যয়

করিতা মেঘামত করিয়াছিলেন। নিজেকেই অমনো
বাগিতা ও রক্ষণে অনিচ্ছা সত্ত্বেও এখনও যে করখানি
কালুক ও গাতি নিলাম বিক্রয়ের কবল হইতে
কোন মতে আত্মরক্ষা করিয়াছিল ফেলিয়া ছাড়িয়া
হাব বা সবিন আর ডই তিন সহস্রের কম ছিল না।
প্রাচ্যাতীত বাগান পুষ্করিণী খামাব জমী প্রভৃতি
হৃদয়স্পর্শিত যাহা আছে খনাব উপদেশানুযায়ী খাটিয়া
গাটাইয়া বা কাঁধে ছাতি বারিখা চালাইতে পারিলে
তাগাতে একটা বড় সমস্যা খোবাকেই অভাব কোন
দিনই অনুভব করিতে হয় না।

জ্ঞানেন্দ্রনাথ মনে করিয়াছিলেন আবও বৎসব দশ
কালিকা-য় থাকিয়া ব্যবসায়টিকে আবও বৃদ্ধিতরতন
ও দৃঢ় প্রতিষ্ঠা—কবিতা নন্দক তাঁহার তত্ত্বাবধানে
বাগিয়া তিনি সপরিবারে পল্লী জননীর স্নেহ-স্নাতল
অংশ বিচ্ছিন্নে আঁত লস্করেন। প্রিয়তমা পল্লীর
নির্ভর্য্যাক্তিযো বুদ্ধি শ্রদ্ধাকে আজ সে ইচ্ছা
দ্বিধাবিত সপথের অগ্রবর্তী করিতে হয়। জ্ঞানেন্দ্র
নাথ বিচ্ছিন্ন চিন্তা করিবার পথ বলিলেন—দেখ
মজু পল্লীর গিবে যাওয়ার সার্থকতা কতখানি
অমি বুদ্ধি। সবটুকু এ কথা ঠিক যে আমাদের
মত সহবাসী পল্লীতে প্রত্যাবর্তন করে প্রায়
প্রায় নানাক্রম অন্তর্বিদ্যা ভোগ কর্তে হবে। তব
উপর পল্লীর স্বাস্থ্য সহকের চেয়ে অমনকাংশে নিবৃত্ত—
ম্যালেরিয়া কালাজব আমাশা কলেরা প্রভৃতির
লীলাভূমি আমাদের গ্রাম। নিজের জীবনের জন্ত
তত উৎকর্ষিত নহে—বত ভোমার ও বাণীর জীবনের
জন্ত চিন্তিত। ভোগাদের যদি কিছু হয়—

বনী ইহাদেব তিন বছরের মেয়ের নাম।
মজুলা জ্ঞানেন্দ্রনাথের কাঁধে বাধা দিয়া বলিলেন—
দেখ জীবনটা ত সবথেকে জন্ত আশ্রয়জন। সববত
একবার। মুক্তি ভোগের মধ্য দিয়ে নয়—ভ্যাগের
মধ্য দিয়ে। পল্লীতে ফিরে আমাদের ব্রত হবে—
জাতিপাত্র নির্বিশেষে মাছের সেবা ধর্ম্ম হবে—নব
নাবারণের পূজা কর্ম্ম হবে—লোকের হিত সাধন। এতে

বিসর্জন নিজে বৈ অত্মিকার ১০০ আর্ছিত দিতে
হবে উচ্চ পদেব গমিয়া কল্পিত বর্ধে বৈ শব্দভাষনে
গিয়া প্রাণে ১০ পাসা বোঝাব কবে মাহুস
য চা স্থ। ১০০ বর্ধে—তা ত লা বর্ধে ১০
অবিবেচনার সঙ্গে ১ পয়সা ১০৮ কবে কি আনন্দ
লাভ করা গা—এস দেখি। সমগ্র বিশ্বাণ কবে ১
দিয়ে ব্যস্তি প্রাণে মায়া বর্ধে কি চলে? মজু ব
মুখে একটা স্বগায় জ্যোতি প্রাণটি কবে উঠিল
যম্ববিদ্যি ১০ ১০৮ সমে ১ অনিন্দ্য স্নন্দব দুঃখ
হাব ১০ ১০ ১০৮ গিবি গিত একখানি স্তব
কমলের ১ প্রাণ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
অন্তর্বাগী যেন আজ বাণী ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
সমুখে উপবিষ্টা কবে ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
শ্রদ্ধা বনোভাব জাতি বর্ধে ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
উদগ্রীব কইয়া রহিয়াছে।

এমত সময় জাতি ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
এক কচি ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
শ্রদ্ধে নিবিষ্ট বা ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
আম কচি আন বুদ্ধি ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
লাগি বাবা মা বর্ধে—মাঝে মাঝে বর্ধে ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
বাব সেখানে নাকি অনেক জগৎ কাঁট ল নীচ
আছে—বত ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
না। বাবা ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
খে ১০—নদীতে ১০ ১০—পাণীর গা ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
জ্যাং ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
শাণির বর্ধে ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০

জ্ঞানেন্দ্রনাথ বাণীর টলটল গালে একটি চুমো
খাইয়া—তাকে ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
কচিল—১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
সন্তোকেব মধ্যে বর্ধে ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০
চিঠি লিখে দিচ্ছি।

দুই

মহাপ্রাণী গামখা ১ এককালে যে সমৃদ্ধি পালী ছিল
তাঁহার বর্ধে ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০ ১০

এই গ্রামের বর্ধমান জমিদার ঈশ্বরচন্দ্র বাবু।
প্রথম প্রতাপশালী জমিদার—সম্ভবতঃ নবীন না
উহার প্রভাবে। গরতে এবারেও। তা খাউক
নায়েবেয় হুমকীতে ও পাঠকেব লাগিব যে প্রতাপ
কিন্তুতে কিন্তিতে খাওয়াব ঢাকাটি কাম্বাঙ্কিতে
কাছারিতে আসিয়া গিয়া যা ত। নিবন্ধনা, সেকাল
ও একালের একটা অপূর্ণ চিত্রী বি। হাব
প্রাসাদোপম অট্টালিকায় বিলাসী আশ্রয় এবং
সাজ সজ্জা যথেষ্ট আছে আবার ঠান্ডা দালানে বারো
মাসে নিম্নমিত বে পাশ্বে হইয়া থাকে এবং বা
ঈহার মজ্জিতে কবি সন্যাসী বা বখশব্দ বা জাব
নাচে পজ্জিস জমিয়া উঠে। তা কৃষ্ণ এবং তিনি
একজন নিবন্ধন চায়াব চেয়েও বিদ্যাসী আবার গ্রামের
মধ্যে বা নিকটে কোনো ছোট বড় বাস। য় আসিলে
ঈহার সম্বন্ধনা ও আদর আপ্যায়ণ করিয়া কোণ
প্যাট পরিয়া সম্পূর্ণ বিদেশী নানা টেবিলে সাজাশ্য
একান্ত অমৃগত ভূতাক্রমে কতীব। এবং। যাহা
হউক আজবালকাব নদিকা। পল্লীবাসী স্বামীবা তিনি
একটি যে উজ্জল জীবন্ত আদ।—তাহাে আব সন্দেহ
নাই।

সম্প্রথম পূজা আসিতেছে। জমিদার বাড়ী হা।
প্রতিমা দুই মেটে। ডা। থে হ য়াছে। পাডার
ছেলেবা ঠাকুর দালানে আসিয়া দণ। কাশ্মিরা হুত্ গাল
কবিতোছে। শ্রোত পেট সর্বস্ব নায়েব মহা। য় সজিনার
ডাটাব জায় মোলায়েম। গাশুণি উদ্ধদিক পাকাইয়া
তুলিবাব বৃথা চেষ্টা করিতে কবিতো মাঝে মাঝে এক
একবার চণ্ডীমণ্ডপে আসিয়া ঘুরিয়া যান্তেছেন বাচাল
ছেলে পিলেদেব এক একবার ধমক দিতেছেন ও
পটুগাদের হাত চালাইতে ডাডা কবাইতেছেন।

বাবুর বৈঠকখানার বহু লোকের সামাগম। কেহ
কর্দ কবিতোছে কেহ গল্প করিতেছে কেহ টিপ্পনী
কাটিতেছে একদল ভাস পিটিতেছে আব একদল
পোয়া বাবে। ছ তিন নয়ের ভূমূল নাদে আসব
সরগরম কবিয়া তুলিয়াছে। বৈঠকখানা ঘবেব সমুখেই

এক প্রকাণ্ড নতরঞ্জেব উপর পাঁচ সাত জন পুরোহিত
বসিয়া বিবাট রকমের শাজ্জাশোচনা ও তুচ্ছ
আইয়া দিয়াছেন চীৎকার কবিয়া করিয়া ঈহার
গলা যত ক্রীণ কাতর হইয়া পড়িতেছে তিনি তত
ঐশ্বর্যচিক প্রবলতাব সহিত নাসা গহ্ববেব মধ্যে নস্ত
ঠাসিয়া দিতেছেন। চাকব বাকবদেব এখন হইতেই
—মাক সাজিতে ও তাব কবমাশ্য। টুটে। টি। ত যম
ছুটিতে আবস্ত করিয়াছে।

কর্তা এক সাড়ে সাত হাত স্বা ফর্দীর নশে মুখ
লাগাশ্য। ত কবিয়া চেস দিয়া পায়েব উপব পা মুড়িয়া
নির্দোকাভাবে যন কবিয়া আছেন। মাঝে মাঝে
যদকাবীর প্রবে দুই এক বখায় উএব দিতেছেন
এ দিকে গেলা।। বে।। গড়াইতেছে—সেইদিক
জৈব হাত মুয়া ওহে আস্তে সব বশিয়া গুব
গম্বীর গোছেব চাব পাড়িতেছেন। পূজা সক্রিয়
যাহাব।। হা উপদেশ শ্রবণ করিবার ছিল আমলা
কর্মচারীবা তাহা শুনিয়া এক একে স্বার্থ্য গণদে।
চলিয়া গেল। পূজাব উপকবণাদি ছেলে মেয়ে আশ্রয়
স্বজনেব কাপড় চোপড় পোষাক আশা। বিশাস দব্যাদি
ও নিমন্ত্রণের ঘি ঘরদ। সন্দেশ বসগে।। প্রভৃতি ব্র
কবিবাব বা বায়না দিবাব ভাব এক একজন কর্মচারীর
উপব পড়িল। অবশেষে নিকুঞ্জবাবু সদব বায়ে
মহিমবাবকে ডাকিয়া বলিলেন একটা দে বাত কলম
সদা কাগজ নিয়ে এখানে এসে বস নিমন্ত্রিতদের কদ
কর্তে হবে। তাবপর বন্ধ বাঙ্কবদগেব প্রতি চীৎকার
কবিয়া বলেন ওহে তোমবা এখন গোটে গোতলো
বন্ধ কব সব উঠে এসে আমার চাব পাশে বস
নিমন্ত্রিতদেব একটা কদ তৈবী কর্তে হবে—তোম দেবও
পবামশ চাই।

সঙ্গে সঙ্গে জমিদারবাবুব কণমত কাজ হইল—
সকশে গল্প গাছা ও আড্ডা খণা ছাডিয়া ঈহাব
চতুর্দিক ঘেবিয়া মিশ্রীব দানার মত জমিয়া পড়িল।
কাহাকে নিমন্ত্রণ কবা যাই ব—কাহাকে যাইবে না
সেই সূত্রে ক সমাজে বাধে—কাহাব জাতি সিদ্ধিছে—

কাহার ছেলে নীচ ঘরে বিবাহ করিয়াছে—কাহার সম্বন্ধীয় কস্তার নন্দেব কুলভাগের সবাদ শোনা গিয়াছে ইত্যাদি নানারূপ সশা পরামর্শ আলোচনা ও সিদ্ধান্ত হইতে লাগিল। বাহাদুরের ভাগ্য স্ত্রপ্রসন্ন হইল। নারের মহাশয়ের ত্রিকর ধৃত কাগজের সীটে যাব কালি দিয়া ঠাহাদেব নামধাম স্পষ্টাকরে লিখিয়া লওয়া হইল। বাহিরের গ্রামগুলি সারিয়া গ্রামের ভিত্তবকাব ব্রাহ্মণ কায়স্থগণেব নামেব বর্ধ ধবা হইল।

একজন প্রমোদ হুশিয়ার— গোপাল বসু মহাশয়কে নেন কোন মতে নিমন্ত্রণ কবা না হয় কাব। তিনি মুখিয়া কুণী হইয়া সম্পতি পাত্র বিবাহ এক বিবাহেব বার দিয়াছেন। গোপাল বাবুর এক মাতবর এর ন লব মধ্যে উপস্থিত ছিলেন তিনি জমিদার মহাশয়ের নিকটে এই বলিয়া আপত্তি পো কবিলেন ইহাতে গোপাল ভায়াব কো দোষ পাই। ঠাহার অবাধ্য পদ বিএ না কবিয়া নিজেকে একজন বেটে বিষ্ণু জ্ঞানে নিজেই ঐ সম্বন্ধ গোপনে গোপনে স্থির কবে ও মেয়ে দেখিয়া পছন্দ হওয়ার কয়েকজন বন্ধুবান্ধব ও কলিকাতা হইতে একজন পুরোহিত যাগাড় করিয়া বিবাহ কবিয়া আসে। গায়ে হুশিয়ার দিন পিতাব নিকট এক মাজ্জনা ভিক্ষা প্রার্থনাপূর্ণ চিঠি আসে। বিবাহ ছেলেব মামা বাড়ী হঠাত সম্পন্ন হয় গোপাল বিবাহের বাত্রে এক প্রকাব অভ্যাগতের স্তায়ই নিরপেক্ষভাবে অভ্যুত অবস্থায় সেখানে তাজীর ছিলেন। নিকুঞ্জবাবু সপর্ষদ বিচাব কবিয়া ঠিক কবিয়া দিলেন যে যদি গোপাল বসু মহাশয় পুনরেক অবিলম্বে ত্যজ্য করিতে প্রতিশ্রুতি দেন তাহা হলে ঠাহার বাটতে আগামা পূজার বা পরবর্তী কোন সামাজিক কার্যে সিনি নিমন্ত্রিত হইবেন—নচে নহে।

মনভোষ দাস বহুকাল ধরিয়া বাবুদের সন্ন্যাসে চাকুরী কবিয়া আসিতেছেন। ঠাহার প্রধান চাকুরী নিকুঞ্জ বাবুব মোসাহেবী কবা। অন্দরে বাতিব ঠাহার অসীম প্রতাপ। ঘোব কৃষ্ণবর্ণের চেহারা বেটে বর্ষাকৃতি পৃষ্ঠদেশ ধক্কের স্তায় নাকটি বেশ

প্রশস্ত হইয়া আশিয়া হঠাৎ গোপের উপবে একেবারে চেন্টা হইয়া পিয়াছে কাণ ছটি দেওয়াল হইতে প্রবর্তিত ছোট ছোট দ্বাখানি সাইনবোডের মত মাথার মধ্যস্থলে এক গাছও কে নাই অথচ চারিপাশ হইতে চুলগুলি আচড়াইয়া এমন চমৎকাব কারদার সেই কলিত সাহাবা ক সংশ্লিষ্ট করিয়া রাখা হইয়াছে। কে। লক বিকতাগণ ঠাহাব কেশ বিভ্রাস দেখিয়া পূর্ণদর দাখা বা ও পারে। মনভোষেব একটি ভাখি বিবাহেব বসুদের মধ্যে অপেক্ষ অবস্থায় বিদবা হইয়া বাবেব বাড়ী চািয়া আসে। মনভোষের বহু ভাসেব কা পূজ্য মারা গিয়াছেন খ্রোতা নাতবধু কস্তাকে পা দেখিয়া কীতে ঠাহার প্রকা মা ব নিক চািয়া গিয়াছেন। স্ত্রবা কস্তারি কমা অতি বেক এখন মনভোষ নিকুঞ্জবাবু মাখে মাখে কায়্যাব মনভোষেব বাড়ী গমন কবন জগিদারবেব আতি পোষ্যবর্ণ বণিতেন— সেটা ন দাবা গোতে মান বিজ্ঞ হই লোকে অস্ত্র একটা বদাম বচামত। কিয় বাতা হউক সে কণাব প্রোষজন নাই। বাবুব বৈঠকখানাব চলমাম প্রসঙ্গের অন্তসবা কবা গা।

মনে গাণ। ক। ধবিয়া তাহার স্বভাব রীতি অন্তরায় এ কা অন্ন বিব ফোড়ন দিতেছিলেন। গোপাবাবুব মাম বদ হইবা গেলে মোসাহেব কুল চড়ামণি ব্যাবে ঠায় নিকুঞ্জবাবুব পশ্চাদে। হইতে পাক যা আসিয়া তাব পাত্র হইয়া বসিয়া পড়িলেন এবং বাব। তা মনভোষে বর্ণন করিতে করিতে নিরদন পিয়া— বাবুমার আকাব একটা আজী আছে। ঠাহার গ্রামেব তরিশ মিহর ছেলের আশ্পদা বাবে বোধ হয় সকলো জানেন। তার রেজাচার প্রমাণ ও নৈরাকাবেব কা বাবু আপনিও অনেক দেখে ন ও এনেছে। কলকাতার হোটেল সে বোজা ফিক শ্যাম পক্ষীর মাংস উদবত্ত কর্ত— কা অন ক জানে। ত ছাড়া সমাজের চক্ষে খুলি দিয়ে ছাধন যে কত কাণ্ড করেছেন তার

নামিতে হয় বাহাদেব স্বী পুত্রের নিকট শতগ্রন্থবৃক্ষ
কপড় ও শাল দোশালার ভার মূল্যবান বাহারা অশ্রুধে
ডাক্তার পায় না—ঔষধ পায় না—উপযুক্ত সেবা অশ্রুধা
পায় না তাহাদিগের এ ত দুর্গোৎসব নহে—দুর্গতির
উৎসব। এ মহা সমারোহের স্মৃতি। তাহাদেব স্থান
মধ্যে আজ হাসি গান কই।

জ্ঞানেন্দ্রনাথ সপরিবারে আজ দুই বৎসব কাল
স্বগাম মধুমানীতে ফিবিয়া আসিয়াছেন। পল্লীর
পঙ্কোদ্ধাবে তাহারা স্বামী স্বাভে একান্ত সমর্পিত প্রাণ
হইয়া লাগিয়া গিয়াছেন। ইহার মধ্যেই গ্রামে বেশ
একটা জাগরণের সাড়া পড়িয়া গিয়াছে। গ্রামের
প্রধান দৈত্য ছিল ম্যালেরিয়া ও ওলাউঠা কাণাজবও
তৎসঙ্গে একটু আশু দেয়া দিতেছে। কণিকাভাব
একটি পলী সবক বিভাগে অবসরমত পাঠ সমাপন
করিয়া শাহাব ছোট ভাই নন্দাবু বেশ একটি ছোটখাটো
দাক্তার হইয়া উঠিয়াছিলেন ছুটি দিন হইলেই গ্রামে
আসিয়া দালা ও বউদিদির তিনি স্বাস্থ্যধর্ম বিষয়ে
একটু একটু লেকচার দিয়া এবং একটা ম্যাজিক
লঠন কিনিয়া তৎসাহায্যে ক্লিপ করিয়া ম্যালেরিয়া
এবং বোগের সৃষ্টি কিসে নিবারণিত হয় কেমন
কিভাবে সংক্রামণ হতে হয় বোগ জীবাণু কাহাকে বলে
কিভাবে সংক্রামণ হতে এড়াইতে হয়—এই সকল
বিষয়ে বোঝাবোধ্য ও সদয়গাণী বক্তৃতা দিয়া
যাইতেন। এই বক্তৃতা শুনিবার আগ্রহ গ্রামের নিরক্ষর
জনসাধারণের মধ্যে উত্তবোত্তর বৃদ্ধি পাঠিতেছিল এবং
এই বক্তৃতায় যে সাক্ষাৎ সম্বন্ধে কিছু কাজ হইতেছে—
তাহা পল্লীর মধ্যে ব্যাধি পীড়িতের সংখ্যা ক্রমশঃ হ্রাস
পাওয়ার দ্বারা বেশ স্পষ্ট বুঝা গাইতেছিল।

জ্ঞানেন্দ্রনাথের এক সম্বন্ধী ঐ মহাকুয়ার সরকারী
হাসপাতালের ডাক্তার সুযোগ পাইলে তিনিও আসিয়া
জ্ঞানেন্দ্রকে শিক্ষাদান করিয়া যান। জ্ঞানেন্দ্রনাথ
একটি আদর্শ গোশালা স্থাপন করিয়াছেন তাহাতে
আট নয়টি গর রাখা হইয়াছে। তাহাদেব পশুভায়ে
একটি মাত্র চাকর আছে সে রাজের জন্ত মাত্র সামান্য

খোল বিচালি কাটিয়া প্রস্তুত করিয়া রাখে ও সারা দিন
গোচরভূমিতে মৃত্তক বায়ুর মধ্যে গকগুলিকে ছাড়িয়া
দিয়া রাখে। অত্যন্ত কাজ মজুলাই দেখে। গর
গুলির সেবার জন্ত একটি বৃদ্ধ ব্রাহ্মণ নিযুক্ত হইয়াছেন
তিনি গো চিকিৎসায় বিশেষ পারদর্শী।

টোটকা গাছ গাছড়ার পরিচর ও ঐরোগ নৈপুণ্যে
মজুলা তাহার মার নিকট থাকিয়া আগে হইতেই বেশ
ওস্তাদ হইয়া উঠিয়াছেন এই সেবাবতে লাগিয়া উহার
চর্চার তাহার উ সাহ আবেগ বাড়িয়া গেল। তাব উপর
শাহাব আগ্রহ ও আন্তরিক্যে জ্ঞানেন্দ্রনাথের ব্যস্ত ভিটা
সংলগ্ন এক টুকু জমীতে একটি গাছপাড়া তৈরী
করা হইল। একটি মালীর সাহায্যে মজুলা তাহার
সমস্ত ভাবধানে নিযুক্ত থাকিতেন। গ্রামে কাহারো
কোন সামান্য অশ্রুণ করিলে এই স্থান হইতে লতাপাতা
বানোশধি সহজে সংগৃহীত হইয়া ব্যবস্থা ও পরামর্শসহ
অভাবগ্রস্তের সাহায্যার্থ প্রেরিত হইত।

ম্যালেরিয়ার কুইনাইন যে একটি শ্রেষ্ঠ প্রতিষেধক ও
মহৌষধি—তাহা জ্ঞানেন্দ্রনাথ হাতে কলমে ভালো রকমই
বুঝিয়াছেন। সেইজন্ত এই সময়ে অল্পবয়স অপেক্ষা
কুইনাইন বিতরণ অধিক প্রয়োজনীয় জ্ঞানে অকাতরে
কুইনাইন দান করেন কখনও বা মজুলার অগাধর
প্রেরিত সন অল্পগামী প্রস্তুত জ্বরের মিল্লাচাব প্রভাদিগকে
বিলি করিয়া থাকেন। পাড়ার হোমিওপ্যাথিক
ও কবিরাজী হাতুড়েগণ উহাতে উগ্র বিব আছে বেশী
দিন ব্যবহার করিলে মৃত্যু হইতে পারে—এই কথা
বলিয়া অশিক্ষিত গামবাসীদিগকে নিরস্ত করিবার
যথেষ্ট চেষ্টা কবে বটে কিন্তু বিশেষ কৃতকার্য হইতে
পারে না। জ্ঞানেন্দ্রনাথ শুনিয়া একটু হাসিয়া
বলিয়া থাকেন—আমার প্রজাতি সবাই নীলকণ্ঠ হইবে
কালান্তক বিব হাসতে হাসতে হজম কোরে ফেলতে
পারে।

গ্রামে ফিবিয়া মজুলায় খাটুনির দ্বার অন্ত নাই।
স্বর্ঘ্যোদয় হইতে স্বর্ঘ্যাস্ত পর্যন্ত বিশ্রামের অবসর থাকে
না—আজ ও পাড়ার নম শূদ্রদের একটি মেয়ের পা

পড়িয়া গিয়াছে তা'র অন্ত লতা। তা'র সংগত করিয়া
বা মলম প্রস্তুত করি।। পাঠান্তরে হইবে চাষাধোবাদের
একটি চেষ্টা। ১২ মাসীনা পায়না টাকা গোপাড করিয়া
মাঠায়ের নিকট। হুচাশিয়া দিতে হইবে বিস্তারিত
মাঠায়ের পায়না গাতি। পরিমাণ—তা'র একটি ব্যবস্থা
কি'তে হইবে গোলালাদেব বউ বোলা ছেলে কোলে
করিয়া দাঁড়াইয়া আছে—তা'র পায়না বানিয়া দিতে
হইবে। পা'র পায়না এক পায়না ছেড়া কাপড়ের আশায়
বসিয়া আছে—পায়না করিয়া দিতে হইবে ব্যাটা।
পায়না একটি ছেলে আঁকাব করিবে—তা'রদের ময়মত
খাওয়াব বান্দাব করিয়া দি। হইবে পায়না বান্দাব
একটি মদ গৃহস্থের বয়সি মদ খবদায় তা'র ফয়ে হবে
আক্রান্ত হইয়াছে। ঘড়া বয়সি তা'রকে ঐমধ সেবন
করাইয়া ও প্রাণাগত তা'র একটি সুখিয়া করিয়া
আশায় বয়সি মদকার প্রদান সহজ কায় করিবার
পায়না। ১৩। তা'র কানও অতৃপ্তি বয়সি মাত্র নাস
চো'র বয়সি মাত্র জোয়া'র বোজাগনী পূর্ণিমা
জোয়া'র পায়না বয়সি মাত্র পড়িতেছে হস্ত দুইখানি
বিশ্ব কলাণে আশা নিয়োগেব জ্ঞান পঙ্গীত পঙ্গুপুট
জায় চিব প্রসাবিত। সেবাব। বপূর্ণ মাদানায় মদ
নিজেকে তুলিয়াছে—এমন কি নিজের স্বামী বস্ত্রকে
পর্যন্ত গায়ে মায়ে বিশ্ব হইয়া যায়।

জ্ঞানেন্দ্রনাথের বয়স বিষ্ণু করি না। কয়
কবিতা কবিতা প্রায় তিনি জানাহেব সময় পয়স
পন্ন না—বিশেষত এ। ১৪। গ্রামেব হই চাষাজন
গৃহস্থেব। ১৫। সাতটি ডাংটি হুচাডা। চোলে
গাইয়া পিটিয়া ঘনিয়া মাজিয়া আপনায় বস্ত্রদল
গঠন করিয়া। ১৬। ছেলে—উহা'দেব সাত চাষাপাডাব
পনেব কুড়িটি যুবক আসিয়া সূটি। ছে। তা'র উপ
গ্রামেব কয়েকটি কয়েজের ছাত্র পুজাব ছাড়া বাটা
আসিয়া জ্ঞানেন্দ্রনাথের প্রতি অল্প বিস্তারিত সহানুভূতি
প্রকাশ কবিতোছে হুই একজন অগগামী ছোকরা
মলকোঁচা বাধিয়া তপবস্ত্র সহিত। ১৭। লাগিয়াও
গিয়াছে। এক দল মালেকিয়া ও অন্তান্ত বোলাক্রান্ত

ব্যক্তিদেব দিবারায় পালা কবিতা ও চাষা কবিতোছে
ও ঐযে বোলাক্রান্ত অন্তান্ত পঙ্গুগীসমূহেব শৈবাল
দাম প্রস্তুতি পরিষ্কার কবিতোছে অথবা ইজাবা লওয়া
পঙ্গুগীসমূহ হইতে মাছ উঠাইতেছে। আব একদল
জঙ্গল ও বাসর দ্রুত পার্থক্য জল নিকাশের নালীগুলি
কাটিয়া গভাব ও ক্রাচালু করিয়া দিতেছে। আব একদল
হস্তমসকল নিম্নশ্রেণী ছোট ছোট ছেলেপুলেব। নৈশ
বিজ্ঞানে পায়না করে তা'রদিগকে ভাল ভাল শিক্ষাপ্রদ
ছবি দেখা। গ্রামেব। ১৮। তা'র বন্য কাপড
জায়। ১৯। মুড়কা বাতাস। বা অগা'র খাবার বিশেষ
তেছে। ২০। সকা'র কচি ছেলেদেব বা'র মা'র বাড়ী ত
গা'র রা'র। ২১। সঙ্গতি নাই—তা'রদিগকে নিয়মিত
গোপান প্রতি নানাকপ কা'র বয়সি বেড়াই
তেছে। আনন্দায় বয়সি এই। ২২। কয় পাগল
প্রাণগুলি আনন্দেব। ২৩। তা'র মধ্য দিয়া সচি' হইয়া
উঠিয়াছে।

দক্ষিণ পাডায়। ২৪। তা'র রাস্তা। ২৫। তা'র
কদমাক্ত ও পিচ্ছিল হয়। গভাবে জ্ঞানেন্দ্রনাথের
চোয়া'র এই স্থানটার মদ্যব সাধন কবা হইয়াছে।
কি'ত এবাবে। ২৬। তা'র হইতে পুনবায় পুনবয় অবস্থা
বিবিন্ন আসিয়াছে। তা'র উপর রাস্তার দুই পা'র
এত জঙ্গলাকী হইয়া উঠিয়াছে। ২৭। দিনের বেলায়ও
অনেকে চলিতে ভীত হয়। আজ একমাত্র প্রভাতে
জ্ঞানেন্দ্রনাথের বয়সি সনা আসিয়া কোদাল কুড়ল
ও মালিয়া একনিবিষ্ট ব্যগতায় এই কা'র মধ্য
খাপাইয়া পড়িয়াছে। আনবায় সে। ২৮। নেতা ছিলেন
না। ২৯। তা'র অল্পগামীকে মাছ পবিত্রে জলে নামাইয়া
দিয়া নিজের। ৩০। তা'র হুলাইয়া। ৩১। তা'র পাড়াইয়া হুতুম
কবিতেন ও বগড দেখিবেন। তিনি নিজের যে কা'র
কবিতোছে হুই একজন অগগামী ছোকরা
মলকোঁচা বাধিয়া তপবস্ত্র সহিত। ৩২। লাগিয়াও
গিয়াছে। এক দল মালেকিয়া ও অন্তান্ত বোলাক্রান্ত
আজ গায়ে কা'র মাখিয়াছেন।

এই সেবা বতখানী শিক্ষিত জনী সম্বন্ধে জানেননা? এ
মাটি মাথা বুলি ব্রহ্মবিদ্যে অশ্রুণ মাথুয়া ত্রী আশ্র
সত্যজ্ঞানার্থে মাটি পীত্ব কবিতাটি কয় ছন্দ
শ্রবণ কবাইয়া দিতেছে —

এই যে মাটি এই যে মিঠা

এই যে চিব চমকবাব।

মাটিতে মাথায় প্রাণের রেণা

মাটিতে প্রাণের পাখাবাব।

মাটি আবার প্রাণের কাঠি

মাটিতে মাথায় উদয় রায়

এই মাটি ডি ডে রে

এই মাটি উই উই হুয়।

মহাভারত জ্ঞানদায়ক সত্যিক ভাষণে অশ্রু
উ সত্য মাটি কাটি ছে জঙ্গল ভুজিছে ছন্দ সময়
কৈবর্ত পাণ্ডব চন্দ্রদাস বাবু হইয়া পাইতে পাত্তে
ছুটিয়া আসিয়া জ্ঞানবাবুর পদপ্রার্থে হইয়া পড়িয়া তাহার
পাখাব একবার হইতে বসে পড়িয়া পড়িতেছে যদ্যপ
আধা ভবচ্ছিন্ন দেখিয়া বাবুগেল—বেচারা প্রহবেষ
গোটে অক্ষত হইয়া পড়িয়াছে। জ্ঞানেন্দ্রনাথ তাড়া
তাড়ি তাহার স্মৃতি কোলের উপর উঠাইয়া পড়িয়া
একজন কণাক জ্ঞান আনিতে হস্তিত কবিতা কাপড়ের
অগভাগ দিয়া বাতাস কবিতা পাঁচাল।

কর্ম্মীবা পাঁচদাসের পোশাক টোকা নিকপ্ত মনুচক্রের
জ্ঞান শুদ্ধন কবিতা লাগিল—যথ তা দৈব অজ্ঞাত
অচ্যুতাবীর এতি অব্যক্ত কোথের আভাস চক্ষে তাহারে
সহানুভূতির স্বকোমল প্রদর্শন বন্ধে তাহারে রক্ত
আবেগেব তবঙ্গ হিল্লোল। তাহারে মনো দুই একজা
জ্ঞানেন্দ্রনাথের সহিত মিলিয়া পাঁচদাসের গুণাব
করিতে লাগিল একজন বা। হইতে একখানা
ভালবৃত্ত ও অল্প এক জন একবাটি গরম দুধ লইয়া
আসিল। চুঁ কিল্লোল পরে একটু শ্রুত হইবার পদ
জ্ঞানবাবুর পদব্রত ধারণ করিয়া কীর্ণ কাতব
শ্রমে কহিলে লাগিল ছোটাবু আমাকে রক্ষা
করুন। কমিনার বাবু আইব্ব একটু আগে আমার

বাড়ীতে গিয়া যাব আমার আশ্রয় পাবে
যেখানে।

জ্ঞানেন্দ্রনাথ। তাহার তিন চারি পাখের উপর
হস্তে ধীবে ধীবে সব রা দিয় উই কাঁচাভাবে ডি জ্ঞান
কবিলেন— (তাঁহার অপবাধ)

চন্দ্রদাস নিবন্ধ একটা জিয়া পাছে হেলান দিয়া
বসিয়া কহিলে লাগিল বাচ্চি শুভ্র বাবু। জ্ঞান
বোধ হয় আ। নিবন্ধ বাবুর টেবিলের প্রান্ত।
আ। ইব অদ্যে ও পাবে তা বিবেচনা জমি বানি
মাটি মাটি। মাটি মাটি। মাটি মাটি। মাটি মাটি।
ও সাদা মাটি মাটি কবেছি। এগুন বলা পোখাব
মাটি মাটি মাটি মাটি মাটি মাটি মাটি মাটি। ভোর
পবে জাম্বা বাবু বেচি দুপুর বেলায় পান কোরে
চাবটি মাটি মাটি মাটি মাটি মাটি মাটি মাটি মাটি।
যায়। পূজোব সময় বাবুর বাড়ী কয়দিন বগায় দিতে
বে বণে কাঁচা বিকেলে পাঁচ ডাকতে গিয়েছিল—
পাহনি। আজ ভোরে আমার ছোট ভাস্কর্য আর্গে
মাটি বেবিয়ে মাটি মাটি মাটি মাটি মাটি মাটি মাটি মাটি।
মাটি—এম সময় পাঁচক এসে আবার তা খোরে মনের
মাথে গাশে ও গিয়ে দা বাবো। মাটি ও চড় মাটেল।
বলে—মাগজাদা বাবাবের বেটা মাটি মাটি মাটি মাটি
বড অস্পষ্ট মাটি মাটি মাটি—না? কাশ বিকেলে
একবার সে মাটি গেছি আজ এক পবে এলে আর
মতে পাত্তম না। কাশ হাজীব না হওয়াব দব
মায়েব মাটি এক টাকা জরিমানা করেছেন—এখন
কাছাবাতে গিয়ে দিয়ে আসবি চল। আমি তাড়াতাড়ি
কোবে বসুম—আ আমার ত এখন ব্যাগাব দেবাব
সময় নেই দিন রাত্তির দুই ভাই মিলে ক্ষেতের কাজ
কবি—না হলে অমবা মাটি বচ্ছব অনাহারে মবব।
জরিমানার একটা টাকা এনেই দিয়ে দিচ্ছি—গিয়ে
সরকারে জমা দিয়ে বলগে—আমি আজ রাতে
নায়েবমশায়ের সঙ্গে দেখা কবব। এই কথা শুনেই ত
পাইক খান্না হোরে উঠে আমার অশ্রাব্য ভায়ার গালগাল
কবতে কবতে লাঠির বাড়ি এক বা মাথায় বসিয়ে দিলে।

আবার লাঠি গুলে—বাচ্চি আমি চুই ছাউ নিয়ে বাঠি থানা খোঁজে মুচড়ে কেড়ে নিয়ে দূরে ফেলে দিয়ে আপনার কাছে ছুটে আসছি। আজ আব আমার অব্যাহতি নেই—নাগেবের চক্ৰমে আমাকে বেটজ্জত—একাদিক্রমে এডগুলি কথা বলিয়া পাঁচ শান্ত হইয়া পড়িল একজন কথা কলৈব থাসটি তাহার মূণের নিকট তুলিয়া ধরিল। জানেন্দ্রনাথ বলিলেন—ততক্ষণ আঁখা আছি ততক্ষণ এক ভগবা। তীত কোন পার্শ্ব শক্তিরই তোমাকে বেই—কবাব সাধ্য নহে—এটা নিশ্চয় জেনে।

অদূরে নায়েবমহাশয় ছুই জন পাঠক সঙ্গে কি ৥ আসিতেছেন—দেখা গেল। কথীবা সকলে যেন বাহ রচনা করিয়া জানেন্দ্র ও পাচুদাসকে যেবিয়া দাঁড়াইয়া জানেন্দ্রনাথ বাহ ভেদ কবিয়া বাতিবে আসিয়া দাঁড়াইলেন। শ্রীহাসকর্ষ নায়েবমহাশয় উপব ও গীচ কার পাটির গুটি আ নয় দাস্তর অভাবে ওষ্ঠ নিষেধণ করিয়া আরক্ত চক্ষে কহিলেন—জানবাবু যদি ভাল চান ত পাচুকে বের কবে দিন নচে—নিবুজ্জবাবু কড়া হকুম—আপনারও মাথা ঝাঁচানো দায় হবে।

জানেন্দ্রবাবু হো হো কবিয়া ঝটুহাঙ্গ কবিয়া উঠিলেন চাৰিপাৰ্শ্বে অনেক দূর হইতে তাহাব প্রতিধ্বনি দিগন্ত ভীষভায় ফিরিয়া আসিল নায়েব ও পাইকধ্ব এই আকস্মিক ক্ষুদ্র হাসি শুনিয়া যেন একটু হতভম্ব হইয়া পড়িল। জানবাবু বলিলেন—যখন এই ঝটুছাড়া স্বার্থ হারা বম ভোলাদলৈব সবদায় হোরেছি তখন শিবদাব সঙ্গে প্রস্তুত হোয়ে আছি—জানবেন। মাথাব ভয় কবতে গেলে আপনার মত বাব ভাষ্যকেব ভেতব কি এক দিনও বাস কর্তে পাছুম ? এডগুলো সজীব প্রাণে পাটল ভেঙে আপনার মত চিহ্ন পণ্ড—পাচুদাসকে কখনই টেনে নিয়ে যেতে পাববে না। পাচুদাস আপনারদেরও প্রজা আমারও প্রজা আপনাবা তাকে মাঝে এসেছেন আমি তাকে আজ বাঁচাতে দাঁড়িবেছি। এই করটা লোকের মৃত্যুদেহের উপ মাড়িয়ে তবে আপনারদের তুকে খববার চেষ্টা দেখতে হবে।

এই কথার সঙ্গে সঙ্গে ছেলেদের হাতেব কোদাল কুড়ল দাঙলি এক একে দ শনোন্তত বিষধরের মত ব্যগ্র ভিষায় কাঁধের উপব আসিয়া উঠিল—তাহাদের চক্চকে দাবালো অগভাঙলি দাবালী জরিব মত সূঁধ কিরে। বিক্ৰিক কবিতে লাগিল। জানেন্দ্রনাথ তাহাদের দিকে চাহিয়া কহিলেন—তিনটে কাণ্ডজ্ঞানহীন পশু ক নিরস্ত কবাবর জন্ত এতগুলি অঙ্গেব আক্ষালনেব কোন প্রয়োজন নহে। মাধ্যম কবাবর শক্তি অপেক্ষা মাধ্যম সহীয়ার শক্তি আমাদের প্রদান কবতে হবে।—আমি এ কাজেব গোড়ায় এত বশদ মাথায় নিতে হবে—কত গণমান হুজুম কবতে বে—কত অত্যাচারেব সম্মুখে বুক পেতে দিতে হবে। শেষে জয় আমাদেরই। গীশায় আচ্ছ—নহি কল্যাণ কশিৎ চাতি তাত গচ্ছতি—সর্বদা নহে তো ৥

এই বশিষ্ট ছোকবাদের একটা মিশিত নিখাসে তাঁহাব প্রশ্নকরী দ্বীপটি যে কাব মর্মে পাটাবা বাঁচতে পারে—এ আশঙ্কা নাগেবের মনের ম্যে প্রবল হহয। উঠিল তিনি মানে মানে সদিয়া পড়াইয়া বিবেচনা করিলেন। বাইবাব সময় শাসাইয়া গেলে—আগুণ নিরে খেলা কচ্ছ জানবাবু। কত মনে ক—চাল শীশিবই টের পাবে।

চাৰ

আজ আশ্বিন মাস মহা সপ্তমী। আনন্দময়ীৰ আগমনে নিকুঞ্জবিহারীৰ বাড়ীতে আজ আনন্দ লহবী উঠিয়াছে। ঠাকুরদালানে শোক গিসগিস করিতেছে উঠানে ছেলে মেয়েবা বঙ বেরেব কাপড় জামা পরিয়া নাচিয়া পিয়া বেড়াইতেছে মেয়ে পুরুষেব হুড়াহুড়ি বকাবকি তোড় কতনের আওয়াজ উচ্চ হান্তরোলে প্রকাণ্ড বাড়ীখানি যেন স্ফুৰ্ত্ত হ য়া পড়িতেছে চাকর বাকবেরা ভামাক সাজিতেছে ও ঢালিতেছে বাবুদেব কাপড় কাঁচাইতেছে কয় কয়মাইস খাটিতে খাটিতে তাহাবা গলদ ঘৰ্ণ হইয়া উঠিতেছে। সারা বাড়ী পিপিলিকাটির পর্যন্ত আজ অবসব নাই।

ସାହ୍ୟ ସମାଚାର



ଅମ୍ଭ ଉତ୍ତମାର୍ଗସ୍ଥ ବାସନ୍ତ ନନ୍ଦନ ପାଞ୍ଚାଙ୍ଗଣର ଉପସ୍ଥିତିରେ
ବିନ୍ଦୁସାଗ୍ର ଛାନ୍ଦନ ନା କବିସା ସ୍ତ୍ରୀର ବେଶେ ମାଟିର
ଗଲା ଜଢ଼ାଝା ବାସନ୍ତ । (୧୫୫ ପୃଷ୍ଠା)

জন্ম সান্না কথার অবসর বলিতে রাহা বুঝি তাহা নিকৃষ্টবাবু ও তাঁহার পারিবারিকের বশেষে ছিল কারণ বিরাট স্নানস্থল বৈঠকখানার বসিরা তাঁহার বশেষে নিশ্চিত ভাবে আমোদ প্রমোদ ও গল্প গাহার কালাতিপাত করিতে ছিলেন। নিকৃষ্টবাবু ইয়ারবর্গকে বলিতেছিলেন দেখ জ্ঞান ছোঁকরাকে বেশ রীতিমতভাবে শিক্ষা না দিলে আব চলছে না। সে গম্ভীর একটা ভাসুকতার হোরে আমাকে অগ্রাহ করে আমার লোকজনদের অপমানিত করে আশাও প্রত্যাশার কেপিরে তুলে—এত স্পষ্ট তার। পরন্তু দিনকাণ ঘটনার আশার এতদূর বাগ চড়েছে যে আমি থানার ডায়েরী করিয়ে দিয়েছি। এবার একটা কিছু খুঁটিনাটি ঘটনা পেলেই ওর হাতে হাতকড়ী দিয়ে পুলিশে পাঠিয়ে দেব—তখন বাছাখন মজাটা টেব পাবেন।

মনতোবাবু হাঁটুর উপর ভব দিরা লাকাইরা উঠিরা বলিলেন তা আর বলতে। তখন বুঝ বস ঠাণ্ডা নাং বাণীজীবন। স্নানোবাবু বুঝকী হুড় হুড়িরে বেলিষ বাবে পঃ আর মশার বতরাজ্যের ছোট লোকের ছে ডাঙে একে কেপি ব তুলেছে। আড় পারের নগেন রক্ষি কবিরাজ—আমাব মাঁমাতো তাই বেশ দু'পরসা পাচ্ছিল ব্যাটার ছেলে ছনিয়ার লোকে কুইনাইনের পিক্তি গিলিয়ে তার পসারটা একেবারে মাটি করে দিয়েছে। আবার ম'গিটা শুদ্ধ নথি কবিবাজী হুড় কোবে দিচ্ছে। আমাদের ১।১৫ বর সুচী প্রজ রয়েছে তদের প্রার ধোঁরাক বন্ধ ওই বেটাদের আলার গো ডাঙাড়ে আর গর পড়ে না। কে ম এক বুড়ো ব্রাহ্মণক পু বছে—সে সাক্ষাৎ ধবস্তরীর মত ম গাংগ গরুলোকে চিকিৎসা করে বাঁচি ব তুলছে সুচী ব্যাটার বৎসরান্তে অ মাকে এক ছোঁড়া করে চটি জুতে নজর দিও এ বছর আর দেখনি। পরর চামড়াই পার না, দেখে কোথেকে?

নৃত্যগোপাল পণ্ডিত হুড় করিলেন “আমাব ছেলে নলিন্দ সেদিন বলছিল—মাসখানেক পূর্বে মুলগাম/দের একটা গর মরেছিল হুগাদাররা তার হাড়গুলো বের

কোরে শুকিয়ে ও শু ডিরে গানে কলকর গাছের গোড়াস্থলাতে নাকি সার এবে কবেছে। ঐ সব গাছেব কল খাওয়াও বা গরব অস্তি খাওয়াও তা। ডি ছি হিন্দুধর্ম রসাতলে গেল।—এই কথা বলিরা হিন্দু কুগধজ উঠিরা বাহিবে গিরা গলা থাঁকাতী দিরা অ নক কটে এক নিষ্ঠীবন ত্যাগ করিরা আসিলেন। এইকপ ভাবে সেই সমাজপতিদেব বৃহতী সত্যর একটি সত্যনিষ্ঠ মহাপ্রাণ দৃঢ়বত্ত যুবকের নানা বিক দিরা বিভিন্ন তরীমার অবাধ আতশ্রাঙ্ক চলিতে লাগিল। *

সেদিন মহানবমীর প্রাত কাল। জ্ঞানেন্দ্রনাথ তাঁহার দশবল সহ গামপাখর নদীতে করে কথানি জেলে ডিরা শটর। কচুরী পানা তুলিতে লাগিরা গিরাছেন। কচুরী পানা করদিনেব মধ্যে নদীকে এমন ভীষণভাবে আচ্ছন্ন করিরা ফেলিবাছে যে হ টেবে নোকা পর্যন্ত উহাব প্রতিবন্ধক ভেদ কবিরা পর হইতে পাবে না—গ্রামবাসীগণের রানের বিধাও যথেষ্ট হইতেছে। হুর্গা প্রতিমা বিসর্জনের নদীতে বাচ খেলা হয় কিন্তু নদী পবিকার কবিবার দিকে কাটারও লক্ষ্য নাই ঠাকুর দেখিবার ও নিমগ্ন খাইবার আশোনে সকলেই বিভোর হইরা আছে।

সাক্ষাৎ লক্ষীকপিনী মঞ্জলা রানাববের পাট সারিরা কন্নী ছেলেদের জুত জল পাবার শুহাইরা রাখিরা বয়ের খাওয়াও চরকা লইরা সুতা কাটিত বসিরা গেছেন। তাঁহার মাসী খাণ্ডী অদ্বৈত কীশালে পাড়ার একটি অনাথা বিধবার সাহায্যে চিড়া কুটিতেছিলেন। মাসী মুলগামানে কুলেব কাবকিং করিতেছিল—তাঁহার সঙ্গে পাচ বছরের মেয়ে বাগী হাতে বানা লস বসানো একটি স্তন্যর রতীম খন্দরের ব্রহ্ম বিরা এক গোছা জীৱন্ত কুলের তোড়াব তত বুঁদিরা বুঁদিরা বেড়াইতেছিল। সন্মুখের বিড় কীব বাস্তা দিরা নিববচ্ছিন্ন প্রবাহে পাড়ার বউ ঝিরা ভাল ভাল সামপোখাক পরিরা, নৃত্য-দোহলু কল কঠ নিওদের কোলে লইরা জমিদার বাড়ীতে ঠাকুর দেখিতে বাইতেছে। রাতাষ ধারের একটা

গাছের ডালে পাতার আড়ালে গা ঢাকা দিয়া একটা দোয়েল্ ক্রমাগত শীঘ্র দিঙেছিল সংস নিম্ন বাতাস বহিয়া উল্লীমান হৃদ্য কিরণের তেজকে বেশ উপভোগ্য করিয়া তুলিতেছিল আজ পৃথিবীর পৃষ্ঠীভূত শোক হৃৎকের উপর কে যেন একটা পলকের আন্তরণ বিছাইয়া দিয়াছে।

ঘরব ঘরব করিয়া মঞ্জলাব চরকার অশ্রাস্ত বহর চলিয়াছে মিহি স্রুতার লাটাই ভরিয়া উঠিতে চলিল। এমন সময় একটা ছোট ছাগল তাড়াইতে তাড়াইতে মাঠাকরণ বলিয়া কচি গলার ডক্ দিয়া একটা দা বহুরেব ছেলে হাসিতে হাসিতে আসিয়া দাওয়ার নীচে দাঁড়াইল। চবকা হইতে চকু ফিরাইয়া—কে বে মথো? আর উঠে বোস। পাড় এইটুকু লাটাইয়ে জড়িয়ে নিয়ে ভোর সঙ্গে কথা কচ্ছি—বশিয়া মঞ্জলা লাটাই সহীয়া স্রুতা জড়ানোর মনোনিবেশ কবিলেন। মধু দাওয়ার উপর উঠিয়া আসিল ন উঠানে বসিয়া পরম তৃপ্তিতে পাঠটিকে পাতা খাওয়াইতে ও গায়ে হাত বুলাইতে লাগিল।

চাড়াল পাড়ার নদে চাড়ালের পিতৃহারা ছেলে মধু। নব্বেরচ'দ নিকুঞ্জবাবু পাইক ছিল ও বছর পাথব পাতিব চব লইয়া দাওয়ার সে আহত হইয়া বাড়ী ফিবিয়া ছই মাসের মধ্যেই মারা পড়ে। দয়ার অবতার নিকুঞ্জবাবু গরীব পাইকের প্রাণের দাম কুড়ি টাকা ধাৰ্য্য কবিয়া উহার বিধবা পত্নীকে দিতে হুকুম করিয়াছিলেন নারেবের হাত দিয়া ঐ রাশি পঞ্চদশে পবিত্র হইয়া অবশ্র অনাথার হাতে পহুঁছিয়াছিল। একশে চরকা কাটির ধান ভানিয়া বেতের জিনিষ বুনিয়া এব জ্ঞানেন্দ্রনাথের সদাভক্তের কল্যাণে বিনা কর্জে ইহাদেব সংসার চলে। গত বৎসব ছেলেটা ছই মাস ধবিয়া কালাজরে ভুগিয়া মরিতে পড়িয়াছিল মঞ্জলার দাদা পাঁচ সাতটি ইনজেক্‌সন্ দিয়া ইহাকে বাঁচাব পথে চলিবার সামর্থ্য দান করিয়া গিয়াছেন।

মঞ্জলা হাতেব কাজ শেষ করিয়া মথোর দিকে নিম্ন নেত্রে ডাকাইয়া বলিলেন ওবে বোন্ধুবব মথো গিরে

বসলি বে? উঠে বোস। ওমা আবার পাঠা ফোথেকে যোগাড় কলি? মথো একগাল হাসিয়া বলিল, “বাবুদের বাড়ী থেকে ঠাকুর দেখে আসছিলুম পাশের আটচালাটার সামনে দেখি পাঁচ ছটা পাঠা একসঙ্গে বাঁধা স্তরেছে আব দড়ী ছেড়ার জন্ত গলা চেঁরা চীৎকার কোরে চটফট কচ্ছে—এদেব বোধ হয় আজ বলি দেবে। মনে বড় কষ্ট হতে লাগল ইচ্ছে হল দলীর গরো খুলে পাঠাগুলোকে ছেড়ে দিই কিন্তু চারিদিকে লোক জন—বড় ভয় কল্পে লাগল। কি করি মুখ বৃদ্ধ খানিক ক্ষণ তাদের সামনে দাঁড়িয়ে রইলুম। তগবানের কি কল্ম? তিনি যেন আমার প্রাণের ব্যথা বুঝতে পারেন। এই ছোট পাঠাটা কীস্ গলিয়ে কেমন কোরে বেরিয়ে পড়ল আমার হাতে একটা কচি কাঁঠল পাতার ডাল ছিল—লোভে লোভে বেচাবী আমাব পাছু পাছু চলে এসেছে।

মঞ্জলা কহিলেন তুই যে পাঠা সঙ্গে কোরে আদলি বাবুরা যদি বকে? বাল স্রুত সারল্যের সহিত মধু অবাক হইয়া বলিল—বা রে বা আমি সঙ্গে এনেছি বুঝি ও ত আমাব সঙ্গে এল। ওর কি প্রাণের ভয় নেই ঠাকরণ? মা যদি ওর বরু দেখে সন্তুষ্ট হবেন তবে ওর গলার দড়ী আলগা কোরে দিলেন কেন? এই সোজা যুক্তির প্রতিবাদ করিবার বুদ্ধি বা ঠাক্য বাৎসল্যময়ী মঞ্জলাব মোটেই বোকাইল না তিনি হাসিয়া বলিলেন আচ্ছা বেশ কোরেহিস্ যা মাসীমাব কাছ থেকে চিন্ত বাতাসা চেয়ে নিয়ে খেয়ে বাগানে বাগী আছে—ভাব সঙ্গে খেলা কবগে। ওরা ফিবে এলে কাছারীতে আমি পাঠাব ভাব্য দাম পাঠিয়ে দেব খন। মধু উ কুশ চিত্তে পাঠার ছানাটি কোলে লইয়া ছুটিত ছুটিতে ঢে কীশালের দিকে চলিয়া গেল।

শুক করিয়া পোড়াইয়া সাব করিবার মানসে উদ্ভূত কচুরী পানাগুলি ছোট ছোট গাদার সাজাইয়া জ্ঞানেন্দ্র নাথ সদলে জয়ীদাববাধুর বাড়ীর পাশ দিয়া আসিতে ছিলেন ছেলেরা হাহিতে ছিল—

বন্ধে মাতরম ।

সুজলাং সুকলাং মলয়ক শীতলাং

শতভামলা মাতরম ।

অহি চূর্ণা দশ প্রহরণ ধারিতী

কমলা কমলদল বিহারিতী

বানী বিভাদারিনী মমামি ত্বাং

নমামি কমলাং অমলাং অতুলাং

সুজলাং সুকলাং মাতরম —

এমন সময় বহির্বাটীর বাবাণ্ডা হইতে নিকুঞ্জবাবু গভীর কণ্ঠে ডাক দিলেন জ্ঞান শুনে যাও, কথা আছে । জ্ঞানবাবু সদলবলে প্রাণনে ঢুকিয়া সরাসর নিকুঞ্জবাবুর সম্মুখে হাজীর হইলেন মুখে তাঁহার নির্লিপ্ত প্রসন্নতা চক্ষে তাঁহার নির্ভীক উৎসাহেব দীপ্তি ।

নিকুঞ্জবাবু কহিলেন দেখ জ্ঞান হবিশ বাবুর ছেল তুমি—তোমাকে এতটুকুবেলা থেকে দেখে আসছি । তুমি আজ আমার বিদ্রোহচরণ কণ্ঠে মাথা তুলে দাঁড়িয়েছ দেখে আমি বিশ্বরে হতবাক হোয়ে গিয়েছি । তুমি এ গ্রামে এসে অবধি আমার বগেটে অনিষ্ট করেছ সমাজের শাসন প্রণালী উপেক্ষা করে ছোট লোকদের সঙ্গে মিশেছ তাদের ছেলেপুলেদের লেখাপড়া শিখিয়ে বিনা স্বদে টাকা ধার দিয়ে পুঙ্করিণীতে কেরোসিন ছড়িয়ে কুস্তি যুগের ডাক্তার আখড়া খুলে লম্বীছাড়া ছেলেদের খন্দর পবিয়ে—চব্বা কাটিয়ে—গান গাইয়ে একটা উদ্দাম বিশৃঙ্খলার রাজ্য গড়ে তুলেছ । সেদিন পাঁচদাসকে আমার আইনের কবল থেকে ছিনিয়ে নিয়েছ । আজ আবার তোমার আশ্রিত চাড়াপাড়াগার এক ছোড়া আমার ঠাকুরের বলির পাঠা চুরী করে তোমার বাড়ী লুকিয়ে রেখে দিয়েছে । এ সব ব্যাপার কি বল দেখি ? একটা দাঁকা ক্যাসার বাধাতে চাও না জেলে যেতে চাও ?

জ্ঞানেন্দ্রনাথ অসংকুচিত্তে বৃহৎ অথচ সংহতিপূর্ণ কণ্ঠে বলিলেন আমাকে যে পাণ্ডি ঝিঙে আপনার অতিক্রমি হয় দিন শান্তির ভরে জামি সত্য থেকে

বিচ্যুত হব না । বিশ্ব কবি রবীন্দ্রনাথ একদিন ব্রজ মন্ত্রে গৌরোচ্ছ্বসিত—

পতেক শতাব্দী ধরে নাশে শিরে অসম্মান্ তার

মাহুকের নারায়ণে তবুও না কর নমস্কার ।

তবু নত করি আখি

দেখিবারে পাও নাকি—

নেমেছে ধূলার তলে হীন পতিভেব ভগবদ্ ।

অপমানে হতে হবে সেখা তোরে সবার সমান্ ।

দেশবন্ধ চিত্তরঞ্জন সেদিন অসম্মত গর্জনে বলে গিয়েছেন, বাহাবা বাস্তবিকই বাংলা দেশের একাধারে রক্ত মাংস প্রাণ তাহাবা বড় কি আমরা বড় ? কোন্ সাহসে কিসেব অহংকারে তাহাদের জল স্পর্শ করি না ? কাছে আসিলে স্থগিত কুকুরের মত ডাড়াইয়া দিই ? আমরা কি দেখিরাও দেখিব না ? বুঝিরাও বুঝিব না ? বর্ণাভিমান নইয়া কি এমনি করিয়া মরণেব পথে তাসিয়া যাইব ? ঐ যে মা ডাকিতেছেন—সাবধান । সাবধান । উঠ । জাগ । মিথ্যা অভিমানকে বর্জন কর । উহার প্রত্যেকেই য় সাক্ষাৎ নারায়ণ । অহঙ্কারী মাথা নোরাও মাথা নোরাও, তোমার সম্মুখে যে সাক্ষাৎ নারায়ণ ।’ করেক বৎসর পূর্বে বীর সন্ন্যাসী বিবেকানন্দ সিংহনাদে গর্জনে করে’ উঠেছিলেন ইচ্ছা হয়—তোর ঈশ্বর্মার্গের গভী তেঙে ফেলে এখনি যাই—কে কোথায় পতিত কান্দাল দীন দরিদ্র আছিস বলে তাদের সকলকে ঠাকুরের নামে ডেকে নিয়ে আসি । এরা না উঠলে মা জাগবেন না । সর্কাজে রক্ত সঞ্চালন না হ’লে কোনও দেশ কোন কালে উঠেছে দেখেছিস ?

নিকুঞ্জবাবু আমি এই মহাপুরুষদের উপদেশ বানী অল্প স্মরণ কোবে চলেছি আমি মাহুব তৈরীর মশালা বিলাছি । আমি এ সত্যকে প্রতিষ্ঠিত কর্তে কোন বাধা বিয়কেই গ্রাহ্য কবব না—নিশ্চয় জানবেন । আর আপনার পাঠা চুরীর কথা এই প্রথম শুন্ছি, আগে বাড়ীতে গিয়ে না শুনে এ বিষয়ে কোন মতামত প্রকাশ্য কতে পারব না ।

এই সময় মনোতোষবাবু কর্তার কাণে কাণে বলিয়া উঠিলেন— বুঝতে পারেন না— একবার গিন্নীর সঙ্গে পরামর্শ কর্তে হবে গৃহিণী সতীৰ সখি— নিকুঞ্জবিহারী গৃহ ফিরাওরা কঠিনেই অসম্ভব স্পষ্ট। তাহলে জান তুমি প্রকাশ্যভাবেই আমার সঙ্গে যুদ্ধ ঘোষণা করে, বেশ রাজস্বের ক্ষতি হবে সহ্য করতে প্রস্তুত হইবে কো। মনোতোষ বাও এখনই তুমি আটজন পাঠক সঙ্গে নিয়ে জানেনদের বাড়ী যাও সহজে পাঠা না পাও— জোর করে নিয়ে আসবে। আমায় হুকুম এখনি যাও।

মনোতোষবাবু নিশ্চয় অজিচ্ছাসেও চকটি বৈঠকের উপর কোমরে বসাইয়া রাখিয়া মাথা চুপকাঠিতে চুলকাইতে পাহকের সন্ধানে চলিয়া গেলেন। জানেন্দ চেলেদেব সহিত গাহিতে গাহিতে বাড়ীর দিকে চলিলেন—

বাহাত দাও ৥ শক্তি

এদয়ে দাও মা ভক্তি

তোমারই প্রতিমা গড়ি মন্দিরে মন্দিরে।

বাড়ীতে পছিয়া জ্ঞানেন্দ্রনাথ দেখিলেন—সম্মুখের চত্বর মধ্য ৭ বাণী ঐষ্টজনে একাগ্রচিত্তে বসিয়া ছাগল ছাটিকে কুণপাতা অবহব গাছেব পাঁতা প্রতিভূবি ভোজন কবাইতেছে—তাহাদের মূখে মধুব আভিগেরতার এক দিব্য আভা ফুটিয়া উঠিয়াছে। তিনি বর্গিগাটির বাঁকাণ্ড বসিয়া পড়িয়া বর্ম্মাদিগকে হাত ম। ধুইয়া বাড়ীর মধ্যে গিয়া তলযোগ সানিতে বলিলেন। একজন জিজ্ঞাসা করিল আপনি যাবেন না? জ্ঞানেন্দ্রনাথ অজ্ঞানভাবে উত্তর দিলেন— ম্যা বাচ্চি বাবু লোক জনদের হাতে পাঁঠাটাকে প্রত্যর্পণ কবেই বাচ্চি। আর একজন আশ্চর্য্য হইয়া প্রশ্ন করিল তবে কি আপনি শিশুদের স্নেহ ডোব হতে আশ্রিত ছাগ শিশুক হিনিয়ে নিয়ে হত্যা কবাব জন্তই পাষণ্ডদেব হাতে তুলে দেবেন?

নিজর হাতে গড়া সৃষ্টিব জন্পিও উপায়ে কেলে মায়ের তৃপ্তসাধন হয় না যাব হয় সে মা নয়— দ্বাক্ষনী। মুখ্যরী বৃকে চিত্তরী এক কণা ছ বাও যদি

নৃত্য করে তাহলে কিছুতেই আজ ছাধের রক্তে বণকাঠ কলঙ্কিত হবে না।

যুবকগণ বাড়ীর মধ্যে চলিয়া গেল।

কিছুক্ষণ পরে পাইকদলকে সম্মুখভাগে আগাইয়া দিয়া বীর সেনাপতি মনোতোষবাবু সত্তর পদবিক্ষেপে জানবাবুর বহির্বাটের সম্মুখে আসিয়া হাজীর হইলেন। জানবাবু বাণীকে কোলে তুলিয়া বলিলেন— ‘মা তোমাব দাদাদের সঙ্গে জ্ঞানবাবুর খাবে চপ। মধু পাঠার গলা জড়াইয়া ধরিয়া তাহার মুখে করেকথানা বাতাস। পুরিয়া দিবার বুখা চেষ্টা করিতে ছিল তাহার দিকে চাহিয়া বলিলেন ওরে চমিদারবাবুদের পাঁঠা ছেড়ে দে। তোদের কালকে আমি জ্বল্লর একটা ছোট পাঁঠা এনে দেব। বাণী কাদিয়া বলিল না বাবা এ পাঁঠা দিও না। এ আমাদেব সঙ্গে তাব কোরে কেলেছে আমার সঙ্গে কত কথা বশেছে। ওকে কিছুতেই ছাড়ব না ওরা কেটে ফেলবে। মধু চতু পাঁখহ বমদুত সঙ্গ পাইকদিগের উপহিহিতে বিন্দুমাএ ক্রকেপ না করিয়া বিগুণ বেগে পাঠার গলা জড়াইয়া ধরিল। মনোতোষের ইচ্ছিতে একজন পাহক মধোর হাত মুচড়াইয়া তাহাকে মাটিতে কলিয়া দিয়া পাঠার গলায় দড়ী পরাইয়া দিল বেচারার ম্যা ম্যা কবিয়া বুক-ফাটা চীৎকাব করিতে লাগিল। সেই সময় রাত্তা দিয়া এক পাগল গাহিতে গাহিতে বাইতেছিল—

এনের মহিব অজা—মায়ের বাছা

মা ত সে বলি লস না

যদি বলি দিতে আশ স্বার্থ কর নাশ

বলিদান দাও বিলাস বাসনা।

পাঁচ

নবমী-সন্ধ্যা। জমিদারবাবুর বাড়ী পূর্বপূর্বদিনের মত হামিধুদী মুখে আজও সকলে ঠাকুর দেখিতে আসিতেছে। সন্ধ্যারতি এখনই আরম্ভ হইবে। পাড়ার বই খিরা ঠাকুরদালানের একপার্শ্বে আসিয়া জটলা করিতেছে, ছেলে মেয়েরা বাণী বাজাইতেছে,

হাততালি দিতেছে নাচিতেছে, আছাড় খাইয়া কাদিতেছে কেহ কেহ না অস্ত্র লোকের দেখাদেখি ঠাকুরদালানের সিঁড়ির উপর আসিয়া সরল কুতুহলে টিপ টিপ করিয়া প্রণাম করিতেছে। চাকীর নিজ নিজ বস্ত্র লইয়া প্রস্তুত হইয়া আছে পুরোহিত ঠাকুর পঞ্চ প্রদীপ শব্দ চামর প্রভৃতি তদারক করিয়া হাতের কাছে গুছাইয়া রাখিতেছেন। নিকুঞ্জবাবু হক হস্তে ঠাকুর দালানে আসিয়া হাঁকডাক করিতেছেন। চারিদিকে হর্ষ কোলাহলের মেশা বসিরা গিন্নাছে।

মধু আজ সকালেব পর একবারও ঠাকুর দেখিতে আসে নাই। পাইকের গলাধাক্কা ও আছাড় খাইয়া তাহার সর্বাঙ্গে রীতিমত বেদনা হইয়াছে—হাত দুইটা কুলিয়া ব্যথা হইয়াছে। আজ সে সারা বিশ্রামের মায়েয় কাছে শুইয়া বস্ত্রাচর চটকট করিয়াছে এবং প'ঠার ছানাটির অস্ত্র অগ্র ফেলিয়াছে। স্নানেন্দ্রনাথ আশ্বাস দিয়াছিলেন কাল আর একটা পাঠা কিনিয়া দিবেন কিন্তু যেমনটি বার—ভেমনটি ত আর আসে না। দশ বৎসর বয়সের মধ্যে সে কত পাঠা দেখিয়াছে কিন্তু এমন নিবিড় মমতা ত কোনটির প্রতি অন্য়ান নাই। সন্ধ্যার সময় সে মোহাবিষ্টের মত মাত্রের উপর উঠিয়া বসিল জননীকে বলিল মা আমি ঠাকুর দেখতে বাব মা দুর্গাকে ডেকে পাঠার ছানাটার প্রাণ ভিক্ষা চাইব। বিধবা জননী মজুলা প্রদত্ত নতুন খদ্দের কাপড়খানা কোঁচা দিয়া পরাইয়া ছেলেকে ঠাকুর দেখাইতে লইয়া চলিলেন।

উৎসর্গ করা অমিদার বাড়ীর পাঠা ভুলাইয়া লওয়ায় কতখানি দুঃসাহসিক অপরাধ করা হইয়াছিল সে সম্বন্ধে কোন জ্ঞানই মধুব ছিল না। আজ তাহার মনের সমস্তখানি জুড়িয়া সেই ছোট ছাগল ছানাটির মজল চিন্তাই আগিয়া আছে। তাহার মা ঠাকুর দালানের নীচে ঠাকুরের ভক্তিতরে ঠাকুর প্রণাম করিয়া পাড়ার কয়েকটি স্ত্রীলোকের সহিত কথাবার্তা কহিতে লাগিল। মধু সন্ধ্যার ঠাকুর দালানের উপরে উঠিয়া প্রায় প্রতিমার কোণের নিকটে গিয়া বাটোজে প্রণিপাত করিল ও বিড়

বিড় করিয়া খানিকক্ষণ কি বলিল। তার পর খড় কিরাইয়া বাল মূলত আগ্রহে তরর হইয়া খড়লতন আলানো দেখিতে লাগিল। চারিদিকে আগো অগিয়া উঠিতেই পুরোহিত-ঠাকুরমহাশয়ের দৃষ্টি পড়িল—এই মথোর উপর। বাগে তাঁহার শিখা খব থর করিয়া কাঁপিতে লাগিল চক্ষুর্ধরে অমিশ্রলিঙ্গ বীহির হইবার উপক্রম হইলে সম্মুখে সর্প দেখিলে শুভীন বেরুণ শশক মস্ততার মস্তপুত শিকড় অঁকড়াইয়া ধরে ভেমনি কবিতা শুদ পৈতার গুচ্ছ দৃঢ় মুষ্টিতে ধরিয়া, দীর্ঘ নাসিকা কুণ্ঠিত করিয়া পঞ্চব কণ্ঠে তিনি কহিলেন আবে এ চাড়াগের ছেলেটা ঠাকুর দালানের উপর উঠে এসেছে যে। া প্রতিমা শুদ্ধ অপবিত্র হয়ে গেল। দরোয়াগুলো কি কেবল মাহিনা গণ্ডেই বহাল আছে? সব একেবাবে শুচিল্পষ্ট হল—ছি ছি ছি। কি অদূরের পরিহাস আজ অগত ব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি স্থিতি লর কারিগী ব্রহ্মমহী জননী চণ্ডালের ছলের গা রর বাতাস লাগিয়া অন্তক্কা হইয়া গেলেন।

অন্দের দরজা খুলিয়া তদুহুতেই নিকুঞ্জবাবু খালি গারে ভুড়ী চলাইয়া বাহির হইয়া আসিলেন মধুর দিকে দৃষ্টি পড়িতেই শাহার মধুর মুখখানি ক্রোধের আগুনে রক্ত অবার পাত হইয়া উঠিল তিনি ব্যাঘ্র হুঙ্কারে বলিলেন এই সেই নদে চাড়াগের ছেলে গথোটা না?—এই হারামজাদাই ত আজ বলির পাঠা চুরী করেছিল। এখন আবাব ঠাকুর দালানে উঠতে সাহসী হয়েছে। অস্ত্রের স্পন্দ দেখ। গোকুল সিং খড় খাঁকা দিয়ে নিকাল দেও শুরার বাচ্চাকে—সঙ্গে সঙ্গে ওড়ুভুত দে শায়ালী সেই নির্দোষ সরল বাল গোপালের কাণ ধরিয়া হিড় হিড় করিয়া নীচে নামাইয়া দেউড়ীর দিকে টানিয়া লইয়া গেল। মথোর পা ছুটিয়া আসিয়া ছেলেকে বুক দিয়া অড়াইয়া ধরিল। হিন্দুহানী গালি বুটির সহিত এবল মুঠাখাতের করকা পাত সম ধারীর মা শিশুর উপর পতিত হইতে লাগিল। তাহাদের বেদনা বিদ্ধ ব্যাকুল ক্রন্দন সন্ধ্যারতির কঁাসর বটী ঢক-নিনায়ে নি সহায় নিশ্চেষ্টতার ডুবিয়া গেল।

ঘড়ীতে এগারটা বাজিয়া গিয়াছে সন্ধিপূজা রাজি
 বারোটার ভিতর। বাড়ীর বৈঠকখানায় তখন পুণ্যদমে
 বাইজীর নাচ গান চলিতেছিল ও মাঝে মাঝে বীতংস
 হাসির হুন্স উঠিতেছিল। কিছুক্ষণ পরে গান বাক না
 থামিয়া গেল আরক্তনেয়ে নিকুলবাবু বাহিরে আসিয়া
 ঈষৎ বিজড়িত কণ্ঠে বলিলেন ওর কে আছিস বলি
 পাঠাগুলো নাটয়ে এখানে নিয়ে আর। খানিক
 বাদে একজন চাকর উরুধাসে দোড়াইয়া আসিয়া
 তর চকিত কণ্ঠে বাবুর কাছে ব্যক্ত করিল আজ
 পাঁচটা পাঠাই পাওয়া যাচ্ছে ন দড়ীশুদ্ধ লোপাট।
 বাবু অগ্নিশর্মা হইয়া বলিলেন এ্যা এ বি অমঙ্গলের
 কথা। যা শীগির পাঠাগুলো জুকে নিয়ে আর।
 মইলে আজ ভোদের ধরে হাড়ীকাঠে বলি দেব।
 তৎক্ষণাৎ তিন চারিজন লোক হস্ত দস্ত হইয়া পাঠার
 খোঁজে দৌড়িল।

পুরোহিত ঠাকুর চিন্তামিত হইয়া ষড়িলেন শুক
 কণ্ঠে কহিলেন এবাব পুজোর মন্ত অনর্থ ঘট- লাগল
 দেখছি। আ এদিক ো পুজোর সময় অতিবাহিত হয়ে
 যায়। ওরে ব্যাটার শীগির খুজে আন। এমন সময়
 জানেন্দ্রনাথ চাবিজন সঙ্গী লইয়া জমিদার ও প্রবাহিত
 ঠাকুরের সঙ্গথে আসিয়া নিবেদন কবিলেন পাচ
 পাঠাই হাজীর হয়েছে মাঠি আর খুজতে যেতে
 হবে না। নিকুলবাবু জমদান ক্রোধান্নিতে ঘুতাহতি
 পড়িল তিনি দস্ত নিষ্পেষিত কবিয়া বলিলেন ইয়ার্কী
 কববাব আর আরগা পেলেনা? দাঁড়াও কালই ভোমাদের
 কারসাজী ভাও ছি। এই বলিয়া তিনি টবটব কবিয়া
 ঠাকুর দালানে উঠিয়া গেলেন। পুরোহিত ঠাকুর দাঁত
 কিড় মিড় কবিয়া মনে মনে গালি পাড়িলেন আরে মব
 আবেগীর ব্যাটার মায়েব বলি নিয়ে রজ।

বাহাউক, কিছুক্ষণ পরে জানেন্দ্রনাথের বাটির
 সীমানার ধারে পাচটি পাঠাই খুজিয়া পাওয়া গেল।
 থকারীতি শ্রান করাইয়া সিন্দুর পরাইয়া মূপকাঠের নিকট
 ডাহাদিগকে কড়া নজরবন্দী করিয়া রাখা হইল। ক্রমে
 ক্রমে সন্ধিপূজা দেখিতে দলে দলে লোক আসিতে

লাগিল জনতার ভিড়ে প্রাণেনে তিলার্ক ধারণের ঠাই
 রহিল না। শেষে সন্ধিপূজা আরম্ভ হইল, দানবীর উল্লাসে
 ঢাকের বাজ না শুরু হইল। চেলীর জোড় পরিয়া এক
 কুককার দৈত্য সদৃশ বলিকাটা ব্রাহ্মণ সঙ্গদলে খাঁড়া
 ধুইয়া প্রেরিত হইয়া দাঁড়াইলেন। স পার্শদ নিকুলবাবু
 ঠাকুর দালানে বসিয়া পুবা দমে আশুতির নি খাস
 ছাড়িলেন।

কিন্তু বলির সময় এক অঘটন ঘটয়া বসিল। লোক
 জনে ৭পকাঠে পাঠা পুবিতে গিয়া দেখে—জানেন্দ্রনাথ
 সকলের অজ্ঞাতসারে ইতোমধ্যে তাহার মধ্যে মাথা দিয়া
 শুইয়া আছেন। তাহার সঙ্গী চারিজন চারি পদে ভব দিয়া
 পর্য্যাপ্রদমে হাড়ীকাঠের পশ্চাতে শুক আগ্রহে
 দণ্ডায়মান। এই অপকণ দৃশ দেখিয়া সকলে বিস্মিত
 রোমাঞ্চিত হইয়া গেল বলিকাটা কসাই খাঁড়া লইয়া
 ত্রই পদ পিছাইয়া গেল নিকুলবাবু কিছুক্ষণ পর্য্যন্ত
 বাক্শ্বস্তি হইল না। পুরোহিত মগপ হইতে নামিয়া
 আসিয়া বলিলেন জানবাব একি ক্রাণ্ড? জানবাব
 হাড়ীকাঠের ভিতর হইতে হাসিয়া উত্তর দিলেন আজ
 নিকুলবাবু বাড়ী তাত্তিক মতে চর্গাপূজা। প্রথমে
 পাচটি নরবলি পরে পাচটি পাঠাবলি। সমবেত জন
 মণ্ডলী চকল হইয়া উঠিল।

নিকুলবাবু ভাঙা গলায় বলিয়া উঠিলেন জান
 আমার বাড়ীতে অনধিকার প্রবে। কোরে পূজা পণ্ড
 কন্তে এসেছ? হিন্দু হয়ে হিন্দু দেবীর অপমান কচ্ছ?
 যদি ভালাই চাও ত—

জানবাবু তাহার কথার বাধা দিয়া অস্বাভাবিক
 উত্তেজনাপূর্ণ স্বরে বলিয়া উঠিলেন আজ মায়ের
 অবিচাবের সম্মুখে মাথা পেতে দিচ্ছে। আর মা
 সাবন সমবে দেখি মা হারে কি পূজা হারে? দেখব—এ
 মায়ের ব্যথা না মাতৃষের প্রথা। গোবুল সিং ও হুমজল
 সিং ব্যাপার সঙ্গী বুঝিয়া সীতারাম অপ কহিলে করিতে
 আগে হইতেই সরিয়া পড়িয়াছে তাহাদের লশ
 পনেরো বার উচ্চ কণ্ঠে ডাকিয়াও সাড়া পাওয়া
 গেল না।

পুরোহিত ঠাকুর উপায়াগর না দেখিয়া বাড়ীকাঠ হইতে জানবাবুকে টানিয়া বাহির করিয়া, তাঁহার সম্মুখে বসিয়া শাস্ত্র বচনাদি উদ্ধৃত করিয়া বুঝাইতে শুরু করিলেন। বিরক্ত হইয়া জানবাবু কহিলেন আমি শাস্ত্র মানি না বুদ্ধি মানি না ভর্তুকি মানি না আমি মানি—সহজ বুদ্ধি বিবেক আর প্রাণের ডাক। সৃষ্টিব সৌন্দর্য্যেব বৃকে ছুবী বসিরে মাঘের পূজা—উ অসম্ভব। আপনার বৃকের শোণিত স্নেহের উদ্ভাপে জাল দিবে স্নানরূপে নিখিল বিধের কৃপা নিবারণ কঙ্কেন যে জননী সেই জননী কিনা একটা অকলঙ্ক অসহার ছাগ শিশুর বক্তৃপান কোরে আপনার পিপাসা মেটাবেন মা কি দানবী? শাস্ত্র বচন শুনাত চান—তাও কিছু কিছু উদ্ধৃত কন্তে পারি—এই বলিয়া তিনি তদ পুরাণাদি হইতে বলিদানের বিবরণ বাদ পূর্ণ ও সঠিক উদ্বেগ্ত জ্ঞাপক বহু শ্লোক অনর্গল আওড়াইয়া গেলেন।

আজিকার এই জনমগুলীর মধ্যে এমন খুব কম লোকই ছিল—বাহারী জানেন্স্রনাথের নিকট কোন না কোন একাবে উপরুত বা খণী নহে তাহাদের মধ্যে বেশ একটা অনুজ্ঞাঘের ভাব জাগিয়া উঠিল। ব্রাহ্মণ পাড়ার মুবকির শ্রীমুত বিহারী চাটুজ্যের সন্ত বিবাহিত বি এ পাণ করা বৃক পুত্র অগ্রসর হইয়া বৃক ফুলাইয়া বলিল সমাজের এই কুসংস্কারেব বিপক্ষে আমিও আজ আত্মবলি দিতে প্রস্তুত। কৈবর্তপাড়ার কয়েকজন সমন্বরে বন্ধিয়া উঠিল—আমরা বলি চাই না জানবাবুর কথা শুনাত চাই। একজন ভিড়ের মধ্য হইতে বীতংস কর্কশভার কহিয়া উঠিল ওই পাবণ্ড পুরোহিতটাকে বলি দেওয়া হোক পাঠার ল্যাঙ্গ টি এ জন্মে ওব মাথার পিছনে টিকি চয়ে দেখা দিরেছে। কে একটি ছোকরা সৰু গলার চীৎকার করিয়া হাত তালি দিতে দিতে বলিয়া উঠিল বলির সময় চলে গিরেছে। বেশ হয়েছে, বেশ হয়েছে।” বাহাইউক বড়ই আবেগের বিষয় এ বৎসর নিকুঞ্জবাবু বাড়ীতে আসিয়া মা দুর্গা একেবারে নিবাসিবাঙ্গী রহিয়া গেলেন।

রাত্রি একটার সময় জানবাবু বিজয় ভাস্কর মূখে বাড়ীতে কিরিয়া এক দু সংবাদ শুনিলেন। সন্ধ্যার সময় মধু নিকুঞ্জবাবু নগেরানের নিকট প্রহার খাইয়া ভীষণভাবে আহত হইয়াছে হতভাগ্যের হুইটি দাঁত খসিয়া গিয়াছে হাত মূখ চক্ষুর্ঘর ভীষণভাবে ফুলিয়া উঠিয়াছে সর্ব্বাঙ্গে অসহ বেদনা অজানবৎ পড়িয়া আছে তাড়াতাড়ি মা কীদাকাটা করিতেছে। দুইজন ছোকরাকে তৎক্ষণাৎ পাশের গ্রাম হইতে সবেধন নীলমনি গোচর এক হোমিওপ্যাথিক ডাক্তার ডাকিতে পাঠাইয়া দিয়া “ফুলাকে সঙ্গে লইয়া জানবাবু চাডালপাড়া অস্থিত উন্নতবৎ চুটিয়া চলিলেন।

* * * * *

বিজয়া দ্বিতীয় বৈকাল। বাবুদেব বাড়ী হইতে ঠাকুর বাহির হইয়াছে—সানাইয়ের বন্ধে রন্ধে শোকের উচ্ছ্বাস শুমরিয়া উঠিতেছে। প্রতিমা সারা গ্রাম ঘুরিয়া তবে ভাসানের জন্ত নদী তীরে আসিবে তারপর বাচাখলা হইবে।

কল্যা রাত্রি চইটার সময় ডাক্তার আসিয়া মধুর অবস্থা পরীক্ষ করিয়া বলিয়া গিয়াছেন অক্ষকাঙ্কি বা গলার হাড় (clavicle) ভাঙিয়া গিয়াছে বাঁচা শক্ত। সকাল হইতে মধুব অবস্থা ক্রমশ খারাপ দাঁড়াইতেছিল। একবার সে যন্ত্রনার অসহ্য চীৎকার করিয়া উঠিতেছে আবার পরমহর্ষেই নির্জীব হইয়া পড়িতেছে কখনও বা চক্ষু মুদ্রিয়া বিকারের কোকে বলিতেছে—আমার পাঠার ছানাটা আছে ত? মা কি তাকে নিয়েছেন? সে যদি যার—আমিও যাব। বেলা ৪টার সময় এই দেব হৃদয় দরদী বালকের অপাপবদ্ধ আত্মা দেহ পিঞ্জর ছাড়িয়া মায়ের কাছেই উড়িয়া গেল।

পাড়া ঝাঁটাইয়া সকলে প্রতিমার পশ্চাতে পশ্চাতে ছুটিয়াছে—বাড়ীতে আর কেহ নাই। জানেন্স্রনাথ হুইটি কর্ত্তী সাথে করিয়া শ্রাধানঘাটে আসিয়াছেন—সম্মুখে মধুর চিতা জলিতেছে। এমক সময় সম্মুখের ঘাটে একখানি ডুপাটি পানশী আসিয়া লাগিল। তাহার মধ্য হইতে উর্দ্ধি পরিহিত একজন দারোপা—হুইজন

সিগারী সঙ্গে লইয়া অবতরণ করিল। মধুর মা অল্পে আছাড় পিছাকি খাইয়া কামিভেছে মজ্জা তাহাকে অনেক কষ্টে ধরিয়া রাখিয়াছেন। চিত্তাঙ্গি উত্তাপে জানেন্ত্রের অশ্লশল শুকাইয়া গিয়াছে তিনি নির্ঝাপিত প্রায় অগ্নির দিকে শূন্যমনে তাকাইয়া আছেন দারোগার কণার ঠাঁহার চমক ভাঙিল— জ্ঞানবাবু আপনার নামে প্রেস্তারী পরোয়াণা আছে।

জ্ঞানেন্দ্রবাবু অবিচলিত কণ্ঠে জিজ্ঞাসা করিলেন—
“অপরোধ ?

কর্তব্যনিষ্ঠ দারোগা গণ্ডদর ফুলাউয়া ততোধিক নি সঙ্কোচে উত্তর করিল নিকুঞ্জবাবু বাড়ীতে অনধিকার প্রবেশ শাস্তিভঙ্গ দাঙ্গাহাঙ্গাম অধৈর্য জনতা এবং পূজার পাঠা চুরী—

ও আচ্ছ কি কর্তে হব ? হাতকাড়ব দরকাব হবে কি ?—বলিয়া জ্ঞানেন্দ্র উঠিয়া দাঁড়াইয়া গাত ছইটি বাড়াইয়া দিলেন।

দারোগাবাবু বলিলেন কিছু দরকাব হবে না আপনার উপর সে বিশ্বাস আছে। এখনই আমাদের সঙ্গে নৌকার উঠে থানার যেতে হবে। মাপ কব বন— এ আমাদের ডিউটি।

চলুন বলিয়া জ্ঞানবাবু নৌকার দিকে অগ্রসর হইতে বাইবেন এমন সময় একজন কর্মী দ্রুতবেগে দৌড়িয়া আসিয়া সংবাদ দিল “প্রতিমা বাহির হবার পর থেকেই নিকুঞ্জবাবুর তরানক ভেদ বসি হচ্ছে তিনি একেবারেই নির্জীব হয়ে পড়েছেন।

পাথের গাঁয়ের ডাক্তারটি তিন ক্রোশ দূরে একটা ডাকে গিরেডেন্—তাকে পাওয়া যায়নি। অবস্থা বিপজ্জনক।

জ্ঞানেন্দ্রনাথ বিশেষ উদ্বিগ্ন হইয়া ব্যথাবদ্ধ বসে বসিলেন, এটা সেকি ? তোমরা শীগ্গির ছুটে আমার বাড়ীতে যাও আমার ওষুধের বাক্স থেকে কর্পূরের আরক ডারারিয়া ট্যাবলেট প্রভৃতি নিয়ে সেখানে দৌড়াও। প্রায় ডাক্তারের চেয়ে তোমরা ঢের ভাল চিকিৎসা কর্তে পারবে। সাবধান! সেব শু ঠাঁহার বেন কোন ক্রটি না হয়। তোমাদের প্রাণ দিয়েও নিকুঞ্জবাবুকে বাঁচানো চাই—

আগন্ত যবক ছুটিয়া চলিয়া গেল। তারপর মজ্জার দিকে চাহিয়া অভয়প্রদ মুহু হান্তে বলিলেন তাবনা কি ? সমুদ্র মহনের বিব ও অমৃত উভয়কেই আমাদের মাথা পেতে স্বীকার করে নিতে হবে। মধুর মা কে আজ বাত্রে আমাদের বাড়ীতে রেখে অভাগিনীকে সাধ্যমত সাহায্য দিও। মজ্জা চুনের জল সবত করিয়া মধুর মা কে বাহ বেটনে ধরিতা লইয়া বঙ্গ চালিত পুত্তলিকার মত ধীরে ধীরে চলিয়া গেলেন।

জ্ঞানেন্দ্রনাথ দৃঢ়পদে নৌকার উঠিয়া এক পাশে বসিয়া পড়িলেন। নৌকা ছাড়িয়া দিল। যে দিকে বিজয়ার বাজনা শোনা যাইতেছিল সেইদিকের উদ্দেশে প্রণাম করিয়া তিনি অশ্রুট স্বরে বলিলেন হর্গে হর্গতি নাশিনী মাগো—

[সমাপ্ত]

শিশুকে অযত্ন করিও না

কান্সন

সে তোমার বার্কাক্যব ভরসা জাতিব আশা, সংগ্রামের শক্তি।

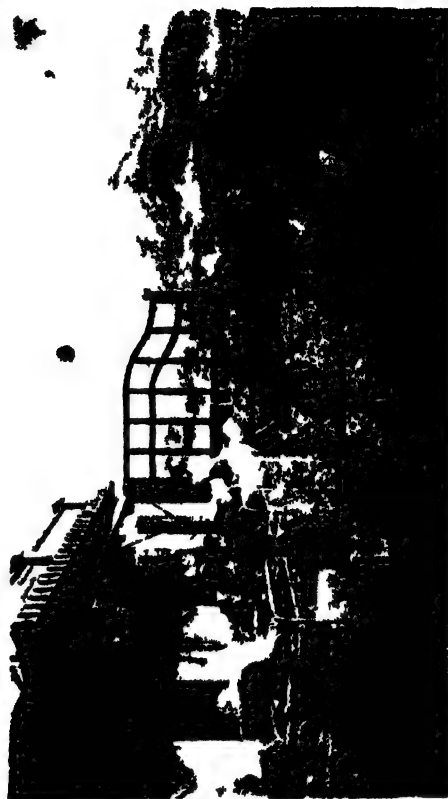
জান হুইট শিশু প্রেষ্ঠ খাত।—কথা মাতার দুধ দিও না বার্মি ও জল মিশাইয়া গরু বা ছাগলের দুধ খাওয়াইও। দুধ খুব বেশী জাল দিও না নচেৎ কমলা লেবু প্রভৃতি কলের রস কিছু মিশ্রিত করিয়া লইও। পেটেন্ট ফুড ও বিলাতী দুধে অনেক সময় বাছার সর্বনাশ করে।

শিশুর খাত বেশ টাটকা ও প্রতিবারে অল্প হয় দিনে চাষিরায় রান্না হইয়াছে কেনী দুধ দিও না।—রান্না বারোটা হইতে চারিটা পর্যন্ত কামিলে হই খাওয়াইও না। এক বৎসরের পর আর মাই খাওয়ান উচিত নয়, আঠারো মাস বয়স হইতে একবেলা করিয়া ডাত খাওয়ানো অত্যন্ত করিবে। দুধ বায়ু ও দুধ স্বরূপ শিশুর প্রেষ্ঠ সালসা।

মৌজা চিকিৎসা।



অতীত স. প্রদেশের মৌজা চিকিৎসা



মৌজা চিকিৎসার মৌজা চিকিৎসা।



মৌজা রোগীদের হাসপাতাল।



ବିଜୟ ମନ୍ଦିର



ବିଜୟ ମନ୍ଦିର



“শরীরমাদ্যং খলু স্বপ্নসংসারম্”

১৪শ বর্ষ

কার্তিক, ১৩৩২ সাল

{ ৭ম সংখ্যা



শিশুর আহ্বান

[শ্রীযুগপদ্মকমাব বসু]

তোমরা কিসে উচ্চ হবে মোদের যদি তুচ্ছ কর ?
 মোরাই তোমার ভাবী পিতা—ছোট হলেও সবার বড় ।
 এক লহমার খেয়ালেতে আনুছ মোদের ধরায় টেনে
 বংশ রক্ষা কবতে তোমরা মরচ্ছ কত দেবতা মেনে ।
 কিন্তু বল কি স্নেহেতে ধরার ধলায় আসব নেমে ?
 স্বর্গলোকের কুলের কুঁড়ি, ছিলাম ডুবে অতল প্রোমে ।
 গড়্গড়িয়ে দুধ গিলিয়ে যখন তখন চুমো খোয়ে
 ইচ্ছামত ঘুম পাড়িয়ে মাসীপিসীর গানটা গেয়ে
 কিনা নিজের মজ্জিমত জুতো জামায় আটক করে
 ভাবছ বুঝি তোমরা মোদের বড়ই বড় তুলছ গড়ে ?

জন্ম হ'তে কইতে বপা—বলুত বাধা পারি নাকো
সেই স্ত্রীযোগে কত কষ্টই শেমরা মোদের সদাই রাখো।
কান্না শুনেই মুখের ভিতর অমনি ধর স্তনের বোটা,
ক্ষুধায় বাতর হই বা না হই নাই বা পাকুক দুধের ফোঁটা।
বাঁছি হয় ত গবম লোগ বিদ্যা মশাব বামড় খেয়ে
সে কষ্ট ত চাচাব নাগো মায়েব বুকের পীযুষ পেয়ে।

এই ত সে দিা একটি শিশু দোলায় শায় মুচ্ছিল
শোয়েব তলায় নিছা ছিল হঠাৎ তা'ব কামড়ে দিল
জগে উঠে নীল শি ও বর্ষরশ মাতা বেগে—
তুলিয়া দিত দা'ল দোলা হায় বে বপাল নিমম বেগে
দোলা চাপে এক বিছা ছোবল দিল ক্রমাগত
নিষেব জ্বালায় বাগা শহাব আমল চিরদিনেব মত।

সময়ান্তে পাই না খেত আলা হাওয়ায় পাই না যেতে
ছোট ঘাবে এক নিজনায় সাতটা মানুষ ঘুমাই বেত।
মায়েব স্তনে দুধ ঝাব না বাপেব আদব ভুলেই আছি
বাঁলি জল আব টুডেব কুপায় গেছি মরার কাছাকাছি।
বাগে ভুগি সাধ করে কি ? বৈত বলে—বাপেব দোষে
ধাচ্ছে ঠেসে পিলে জ্বাব হাম আমাশা, পাঁচড়া খোসে।
কুস স্কার অজ্ঞানতা অচাচাবেব মধ্য দিয়ে
নিত্য মোদের যামব ঘাবে কোন প্রাণে গো লাও পাঠিয়ে ?

সরাজ নামে পাগলা হয়ে কোমর কসে মিটি কর
পরেব দোবেব ময়লা টেনে আপন ঘরে কচ্ছ জড়ো।
স্বদেশ গাছের আমরা কোরক জলের ঝারি হেথায ঢালা
লক্ষ চিত্ত গন্ধী আশু দেখাবে এ দেশ কবাবে আলো।
গাগী খন। সীতা সতীর হবে নাকো অভাব কভু
টাকার পিছেই ছুটছ মিছে চিনবে না গো মোদের ভবু।
আঁতুড় ঘরের মধ্যে থেকেই শিশুর তবে সাজাও চিত্ত
পালন করাব মর্শ্ব বুঝে মেনো স্বজন ধর্ম, পিতা।
তা বা যেন হয় নাকো মা আছে যারা মোদের দলে,
সাধ না কবে সাধা বুঝে নামিও মোদের ধরাভলে।

রৌদ্র-চিকিৎসা

আমাদের দেশে শিশুর ত্বক হইলে তাহাকে তৈল মাখাইয়া দিবসের মধ্যে অনেকক্ষণ ধরিয়া রৌদ্রে রাখা হয়। শিশুপালনের এই প্রথাটি বড় স্থল্য। আজ কাল পশ্চাত্য চিকিৎসার প্রভাবে অনেক বাঙ্গালী জননী আর এ প্রথা পালন করিতে চান না। কারণ সূর্য্য-কিরণের যে কত গুণ তাহা তাঁহারা জানেন না। তাঁহারা মনে করেন এই প্রাচীন প্রথা কুসংস্কার মাত্র। তাঁহাদের ধারণা বাহা কিছু প্রাচীন তাহাই বন্ধনীয়। কিন্তু তাহারা যদি আজকালকার প্রতীচ্য চিকিৎসা জগতের খবর রাখিতেন তাহা হইলে তাঁহারা বুঝিতেন তাঁহারা কতবড় ভ্রম করিতেছেন। তাহারা বুঝিতেন তাহা কিছু প্রাচীন তাহাই মঙ্গল নয় তাহাব মধ্যে ভালও আছে।

প্রতীচ্য চিকিৎসা বৈজ্ঞানিকেরা সূর্য্যকিরণের এত মহৎ গুণের সন্ধান পাইয়া চিকিৎসা ক্ষেত্রে অবলম্বন করিয়া অসংখ্য ঘটাইতেছেন চিকিৎসা জগতে যুগান্তর আনয়ন করিয়াছেন। ইয়োরোপেব স্থানে স্থানে রৌদ্র চিকিৎসার স্থাপিত হইয়াছে। ইংরাজীতে এই চিকিৎসা প্রণালী Heliotherapy নামে পরিচিত।

ইয়োরোপীয় চিকিৎসা বৈজ্ঞানিকেরা যে বিভ্রম বায়ু সূর্য্যকিরণ প্রভৃতির রোগ নিরাময়ের ক্ষমতার কথা জানিতে পারিয়াছেন তাহা বেশী দিনের কথা নয়। মাত্র গত শতাব্দীতে প্রতীচ্য চিকিৎসা ক্ষেত্রে বিভ্রম বায়ু চিকিৎসার উপকরণ বলিয়া গৃহীত হইয়াছে। আব সূর্য্যকিরণ এখনও সর্বত্র গৃহীত হয় নাই—মাত্র কয়েক জন চিকিৎসক অল্প কয়েক বৎসর ইহার উপকারিতা জানিতে পারিয়া ইহার সাহায্যে চিকিৎসা চালাইতেছেন। তাঁহারা সূর্য্যকিরণ বিশ্লেষণ করিয়া, তত্ত্ব্য হইতে চিকিৎসা কার্যের উপযোগী বিশেষ কিরণ বর্ণটি বাছিয়া লইয়াছেন। যেখানে সূর্য্যকিরণ স্থলত নহে সেখানে তাঁহারা কৃত্রিম উপায়ে সূর্যালোক উৎপাদন করিয়া

সূর্যালোকের অত্রাণ মিটাইতেছেন। এই কৃত্রিম সূর্যালোকের যে অংশ চিকিৎসা কার্যে প্রয়োগ করা হয় তাহাকে ultra violet light বা তীক্ষ্ণ বেগুনী আলো বলা হয়। সূর্য্যকিরণ বিশ্লেষণ করিয়া সাতটি মূলবর্ণ এবং আরও কয়েকটি মিশ্রবর্ণ পাওয়া যায়। বায়ুস্থ উদ্ভিত হইলে সূর্য্যকিরণের বর্ণ বিভাজন কল্পিত তাহা বুঝা যায়। ১ বর্ণ সময়ের মধ্যে যে কিরণ রোগী ভাব বেগুনী আলো প্রদান করে তাহাই রোগ নিরাময় করিতে পারে।

সূর্য্যকিরণে জীবাণু বিনাশ করিতে সমর্থ তাহা অনেক কাল পূর্বেই লোকে জানিতে পারিয়াছিল। কিন্তু গভীর ক্ষত গোথানে সাধারণত ঔষধ পৌছিতে পাবে না সে সব স্থলে সূর্য্যকিরণ পৌছিয়া জীবাণু বিনাশ করিতে সমর্থ এই তত্ত্বটুকু কয়েক বৎসর হইল বহু বৈজ্ঞানিক গবেষণা পরীক্ষা এবং পরিদর্শনের ফলে নিশ্চিতকরে স্থির সিদ্ধান্ত হইয়াছে। বড় বড় বৈজ্ঞানিক চিকিৎসক পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে, সূর্য্যকিরণ মানবদেহের চর্ম তেজ করিয়া তাহার রক্তকে গ্রান ভেজসম্পন্ন করিয়া তুলে যে রক্তের স্বাভাবিক রোগ জীবাণু নাশক ক্ষমতা বর্জনত গুণ বাড়িয়া যায়। অল্প চিকিৎসা সাধা যন্ত্রা রোগ ও বিকেটস রোগ আরম্ভ করিবার পক্ষে সূর্য্যকিরণের অদ্ভুত ক্ষমতা। ক্ষত চিকিৎসা সূর্য্যকিরণ প্রয়োগ করিয়া সকলতা লাভ করা থাকে। তাছাড়া চর্ম রোগ শিশুর পক্ষে রৌদ্র অতীব চিতকর। এখন আবার অত্যন্ত রোগে সূর্য্য কিরণ প্রয়োগের কল কল্পিত হইয়া সে সব ক্ষেত্রে পরীক্ষা হইতেছে। এষ্ট পরীক্ষার ফলও সর্বোৎকর্ষক বলিয়াই প্রতীক্ষমান হইতেছে।

Heliotherapy বা Sun Cure বা রৌদ্র-চিকিৎসার ব্যাপারে প্রতীচ্য বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ কত দূর অগ্রসর হইয়াছেন, কিরূপ সুব্যবহিত প্রণালী

অবলম্বন করিয়া তাঁহার চিকিৎসা করিয়া থাকেন এবং তাহাতে বিরূপ ফল লাভ করেন তাহাবৎ ব্যক্তিগণ পবিত্র লটবাব জরুরি বস্তগণ প্রবন্ধে অবতারণা।

ডাক্তার এ রোলিয়ার (Dr A Rollier) এক জন সুইজারল্যান্ডবাসী বিখ্যাত বৌদ্ধ চিকিৎসক। ইনি ১৮ বৎসর ধরিয়া এই প্রণালীতে চিকিৎসা করিয়া আসিতেছেন। সুইজারল্যান্ডের Icyon প্রদেশে সুউচ্চ আল্পস পর্বতের উপর তাঁহার চিকিৎসাগার (Clinics) স্থাপিত। ভূপৃষ্ঠের অব্যবহিত পর্বতের স্তরের বায়ু ততটা বিশুদ্ধ নহে তাহাতে দূষণ ও অন্তর্ভুক্ত পদার্থ মিশ্রিত থাকে। এবং ঐরূপে মগ্ন দেশে সূর্য্য কিরণ ততটা স্পষ্ট নহে। এই দুই কারণে ডাক্তার বোলিয়ার আল্পস পর্বত পৃষ্ঠে উচ্চ স্থানে তাঁহার চিকিৎসাগার স্থাপন করিয়াছেন। কাবণ এখানে ঐ দুইটা পদার্থ অপেক্ষাকৃত স্পষ্ট। একদা উচ্চ স্থানে চিকিৎসাগার স্থাপনের আবশ্যক একটা প্রবল কারণ আছে। সূর্য্য হইতে বোম্বের পৃথিবী পৃষ্ঠে আসিয়া পৌছিতে অনেকটা বায়ু স্তর ভেদ করিয়া আসিতে হয়। এই বায়ু স্তর সূর্য্যকিরণের কতকটা খাইয়া ফেলে। সেইজন্য সমস্তল ভূপৃষ্ঠে যে সূর্য্যকিরণ পাই বা যায় তাহাতে ঐ ultra violet rays সবটা থাকে না। কিন্তু উচ্চ স্থানে আসিতে সূর্য্যকিরণকে অপেক্ষাকৃত কম বায়ুস্তর ভেদ করিতে হয় বলিয়া তথায় ঐ বিশেষ কিরণটি একটু বেশী পরিমাণে পাওয়া যায়। কেবল দূষণ নয় বায়ু অনেক সময়ে আর্দ্র থাকে। সেই শীতল সংপৃক্ত বায়ুও কিয়ৎ পরিমাণে সূর্য্যকিরণ শোষণ করিয়া লয়। আবায় লোকালয়ের বায়ু আব একটা কারণে অশুদ্ধ হইয়া থাকে। সেটা হইতেছে ধূম। এই সকল পদার্থ সূর্য্যকিরণের কিয়দংশ খাইয়া ফেলিলে বাকীটা মাত্র মানুষ জীবজন্তু ও উদ্ভিদের ভোগে আসে। এই সমস্ত উপদ্রব হইতে সূর্য্য কিরণকে যথা সমাধা বন্ধ করিয়া উচ্চ স্থানে বৌদ্ধ চিকিৎসালয় স্থাপিত হইয়া থাকে। চিকিৎসালয়ের স্থানের উচ্চতা

ও বায়ুর বিশুদ্ধতার উপর রৌদ্রের রোগ নিরাময়ের ক্ষমতা সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করে।

ডাক্তার বোলিয়ারের বিশ্বাস এইরূপ যে, উচ্চস্থানে রৌদ্র চিকিৎসালয় স্থাপন করিয়া অল্প চিকিৎসা সাধ্য রোগব্যাধি—তা সে শরীরের যে কোন স্থানেই হউক না কেন এবং যত দিনের পুরাতন রোগই হউক না কেন—নিবাস্ত করা যায়।

পূর্বে চিকিৎসকেরা মনে করিতেন অল্পচিকিৎসা সাধ্য রোগব্যাধি স্থানীয় ব্যাধি অর্থাৎ উহা শরীরের যে অংশে হয় কেবল সেই অংশই পীড়িত হইয়া থাকে। অতীত অজ্ঞতা ও বহুদর্শিতা বলে জানা গিয়াছে যে ঐ ধারণা সত্য নয়। কোন স্থানে বোগ প্রকাশ পাইবাব পূর্বে শরীর সাধারণভাবে দুর্বল হইয়া পড়ে এবং সেই দুর্বলতার সুযোগে রোগ প্রবল হইয়া থাকে। অতি শিশুর কাল হইতেই যক্ষ্মা রোগের বীজাণু মানব দেহে বর্তমান থাকে। শরীরের যে স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ শক্তি আছে তাহারই দরুন এই বীজাণুগুলি স্তম্ভ সংঘত থাকে প্রবল হইতে পারে না। কিন্তু শরীর দুর্বল হইয়া পড়িলে আব তাহাদিগকে বাধা দিতে পারে না। কাজেই রোগ প্রবল হইবার সুযোগ পায়। সংক্রামক রোগসমূহের মধ্যে যক্ষ্মা ব্যাধি শাণিরিক সাধারণ স্বাস্থ্যের অবস্থার উপর প্রথম নত নির্ভর করে। অতএব ইহার প্রকৃত চিকিৎসা করিতে হইলে কেবল স্থানিক চিকিৎসা করিলে চলে না শরীরে সাধারণভাবে বলাধান করিয়া তাহার রোগপ্রতিরোধ শক্তি আগে বাড়াইয়া লইতে হয়। উপযুক্ত ভাবে এবং যথোচিত মাতায় রৌদ্র প্রয়োগ করিয়া এই উদ্দেশ্যটি সম্পূর্ণরূপে সুসাহ্য ও সুসিদ্ধ হয়। রোগীর সমগ্র উল্লস দেহে প্রত্যক্ষভাবে সূর্য্যরশ্মিপাতে এবং বিশুদ্ধ নিম্ন পার্কৃত্য বায়ু সেবনে তাহার স্বাস্থ্যের সমুদ্র উন্নতি হয়। সূর্য্যকিরণ কেবল যে বেঘন হ্রাস করে তাহা নয় ইহা জীবাত্ম নষ্টক ও রোগ প্রসারকও বটে। ডাক্তার বোলিয়ারের চিকিৎসালয়ে বাবো মাসেই চিকিৎসা চলিতে পারে এমন স্বাস্থ্যবস্থা আছে।

মহাশ্বর গায়ের চর্ম্ম একটা অদ্ভুত জিনিস। ইহা যে কেবল শরীরের ময়লা লোমকূপের ভিতর দিয়া বাহির করিয়া লয় তাহা নয় ইহা বাহির হইতে নানা বস্তু শোষণও করিয়া থাকে। বায়ুমণ্ডলস্থ অন্নজান এবং জলকণা চক্ষু দ্বারা শরীরে শোষিত হয়। বায়ুতে আব ঐকণী পদার্থ আছে—তেজ energy। চক্ষু এই atmospheric energyও শোষণ করে। এই জিনিসটি যে কি তাহা এখনও সঠিক নির্ণীত হয় নাই তবে ইহা আছে এই পর্য্যন্ত জানা গিয়াছে। মস্ত বায়ুতে অবস্থিতি করিয়া এই তেজ শোষণ করিয়া বহুদিনের শয্যাগত রোগী অচিরে বলবীৰ্য্য লাভ করিয়া থাকে। লেইসিন গ্রামে ডাক্তার রোলিয়ারেব চিকিৎসাগাবে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণের তত্ত্বাবধানে এইরূপে রোগী স্বাস্থ্য লাভ করিয়া থাকে।

সকল রোগী একই ভাবে এই চিকিৎসা সহ্য কবিত্তে পাবে না। ইহা সওয়াইয়া লইতে ভিন্ন ভিন্ন রোগীৰ ভিন্ন ভিন্ন পরিমাণ সময় লাগে। ডাক্তার বিবেচনা করিয়া কাহাকে কতক্ষণ কি পরিমাণে সূর্য্য কিরণ খাওয়াইতে হইবে তাহাব ব্যবস্থা করিয়া দেন।

একেবারে সমগ্র দেহে সমস্ত দিন ধরিয়া রৌদ্র নাগানো হয় না। প্রথমে রাত্রীর সামান্য একটু অংশ অনাবৃত রাখিয়া সামান্য ক্ষণের জন্য বৌদ লাগানো হয়। ক্রমে ক্রমে দেহেব বেশী বেশী অংশ অনাবৃত করিয়া বেশীক্ষণ সময় বৌদ্র পোহানো হয়। যে রোগী সমস্তল ভূমিতে বহুকাল শয্যাগত ছিল সে এখানে আসিয়া কয়েকদিন বিস্তৃত বায়ু ও রৌদ্র উপভোগ করার পব তাহাব ক্ষুধাবৃদ্ধি হয় রক্তের তেজ বৃদ্ধি হয় রক্তের শোণিতা (হিমোগ্লিনের) সংখ্যাধিক্য ঘটে। শরীরে বেদনা আর থাকে না।

সুবিবেচক চিকিৎসক মাত্রই বৌদ্ধদের মানসিক খাতিরও ব্যবস্থা করিয়াছেন। নানা বকম খেলাধুলা ও আমোদ প্রমোদের বন্দোবস্তও আছে। এই প্রবন্ধের পূর্বে প্রকাশিত চিত্রগুলি দেখিলেই তাহা

কতক বুঝ যাইবে ছেলেদের জন্ত আবার একটা স্থলও আছে।

বৌদ্ধ কেবল রোগ আরোগ্যই করে না ইহা রোগ নিবারণও (prevention) করিয়া থাকে। বন্দা রোগের বীজ প্রায় বাল্যকালেই শিশুদেহে সংক্রামিত হয়। বয় প্রাপ্ত হইবার সময়ে ক্রী পুরুষ মাত্রেই দেহে যথেষ্ট পরিমাণে বন্দারোগের বীজাপ্ত বর্তমান থাকে। সাধারণ স্বাস্থ্যোন্নতি ও শরীরে বলধান করিয়া ইহাদের সঙ্গে সংগ্রাম করিবার জন্ত দেহে সামর্থ্যের সঞ্চান করা আবশ্যক। বিস্তৃত বায়ু ও রৌদ্র স্নান এ পক্ষে বিশেষ ফলপ্রসূ।

সূর্য্যালোক।

সূর্যালোক কি? তাহার এই বোগ নিরাময়ের ক্ষমতা কোথা হইতে কেমন করিয়া আসিল? সূর্যালোক সমগ্র সৌরজগতের আলোকের একমাত্র উপাদান। উহা প্রকৃত পক্ষে একটা তেজ মাত্র। ইথাবের মধ্য দিয়া এই তেজের তরঙ্গ আসিয়া আলো রূপে আমাদের চক্ষে প্রতিভাত হয়। এই তেজ আবার ইলেক্ট্রিক কম্পন হইতে উদ্ভূত। জড়বস্তুর স্পন্দিতস্পন্দ অংশেব বৈজ্ঞানিকেরা নাম দিয়াছেন—ইলেক্ট্রন। একটা কেন্দ্রেব চতুর্দিকে ইলেক্ট্রনগুলি থাকিয়া কম্পিত হয়। ইলেক্ট্রনের সংখ্যাভূপাতে বিভিন্ন বস্তুর স্থিতি হয়। ঐ কেন্দ্রটি পজ্জিটিভ তাড়িত ও ইলেক্ট্রনগুলি নেগেটিভ তাড়িত গুণসম্পন্ন। কাজেই উহাদের সম্বারে ইলেক্ট্রনগুলি নিরন্তর কম্পিত হইতেছে। কোন বস্তুকে উত্তপ্ত করিলে কম্পনের গতিবেগ বৃদ্ধি পায়। এব বস্তুটি শী ল হইলে হাস প্রাপ্ত হয়। কোন ধাতুকে উত্তপ্ত করিলে তাহা লাল হয় ও তাহা হইতে আলো উৎপন্ন হয়। অর্থাৎ উহা হইতে তেজের তরঙ্গ চারিদিকে বিক্সিপ্ত হইয়া পড়ে। তবঙ্গগুলিব দৈর্ঘ্য ও কম্পনের গতিবেগ বিভিন্ন প্রকার। সর্কোপেশী দীর্ঘ তবঙ্গগুলি বেতাব বার্তাবহের কাজে লাগে। যে তরঙ্গের দৈর্ঘ্য বত কম তাহার কম্পন বেগ

তত বেশী। দৈর্ঘ্য যে তরঙ্গ দ্বিতীয়, তাহার নাম হার্টজিয়ান তরঙ্গ। তৃতীয় তরঙ্গ তাপ উৎপাদন করে। চতুর্থ তরঙ্গ আলোর সৃষ্টি করে। আর কেবল এই তরঙ্গগুলিই মানুষের চোখে ধরা পড়ে। সূর্য্যর কিরণ এই সকল তরঙ্গ সম্বারে উৎপন্ন। তন্মধ্যে যেগুলি আলোক উৎপাদক তরঙ্গ গাছা আমরা দেখিতে পাই বৈজ্ঞানিকেরা গাছাদের luminous rays বলিয়া থাকেন তাহার কয়েকটি বর্ণের সমষ্টি। একটা ত্রিকোণাকার কাচের মধ্য দিয়া সূর্য্য কিরণ দর্শন করিলে এই বর্ণগুলি দেখা যায়। রামধনু এই বর্ণ সমন্বয় উৎপন্ন হয়। উক্ত কাচখণ্ডকে spectrum বলে। ইহার মধ্যে যে সকল বর্ণ দেখা যায় তন্মধ্যে এক প্রান্তের বর্ণ infra red rays ও আর প্রান্তের বর্ণ ultra violet rays। মাল বর্ণটি তাপজ্ঞক। আর তীব্র বেগুনী বর্ণটি বাসায়নিক বর্ণ। আলোক বৈজ্ঞানিক ফটোগ্রাফের প্লেটে বাসায়নিক ক্রিয়াব গুণে চিত্র উৎপাদন করে। এই আলোক ঝাঁবেব তন্তু বা টিউগুলিকে উদ্ভিজ্জিত কথিয়া থাকে।

ঋতুভেদে সূর্য্য কিরণের উপাদানের পরিবর্তন ঘটে। এই পরিবর্তনের ফল মানবদেহে প্রত্যক্ষ করা যায়। অর্থাৎ ঋতুভেদে রক্তের উপাদানের পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে দেহের অবস্থারও কিছু কিছু পরিবর্তন হয়। আমাদের শরীরে যে ductless glands আছে বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে তাহাদের ক্রিয়া ভাল হয়। গোলকব thyroid gland এ শীতকালের অপেক্ষা গ্রীষ্মকালে আরো ডিনের পরিমাণ অধিক দেখা যায়। গ্রীষ্মকালে দেহের রক্তে চূর্ণ ও ফসফরাসের ভাগ বেশী থাকে। রক্তে এই দুই পদার্থ কমিয়া গেলেই শিশু rickets বোগে আক্রান্ত হয়। সূর্য্য কিরণ স্পর্শে এই দোষ শীঘ্রই কাটিয়া যাইতে পারে।

উদ্ভিজ্জগতের উপবও সূর্য্য কিরণের প্রভাব অল্প মছে। বসন্ত বোজ্র না পাইলে গাছপালা প্রায় বাঁচে না। যদিই বাঁচে তথাপি বয় অবস্থায় কোনরূপে প্রাণটুকু মাত্র ধারণ করিয়া রাখে। উদ্ভিজ্জ আমাদের

অন্ততম খাদ্য। উদ্ভিদ খাদ্যের সহিত আমরা সূর্য্য কিরণ ভক্ষণ করি। যে শাকসব্জি বা তরকারী যথেষ্ট পরিমাণে সূর্য্য কিরণ ভোগ করিতে পায় নাই সেজন্য উদ্ভিজ্জ বস্তু আহার করিলে আমরাও আহারের সম্যক ফল প্রাপ্ত হই না—আমাদের দৈনিক পুষ্টির ব্যাঘাত জন্মে।

সূর্য্য কিরণ যেখানে প্রত্যক্ষ ভাবে আমাদের ভোগে আসে না রোজ সেবন করিয়াও যেরূপে আমরা উপকার পাই না সে সব ক্ষেত্রে খাদ্যে রোজ খাওয়াইয়া সেই খাদ্য ভক্ষণে প্রভূত উপকার লাভ করা যায়। ইন্দুর শাবকের উপর সূর্য্য কিরণের এই বিশেষ গুণটির চরম পরীক্ষা হইয়া গিয়াছে।

সূর্য্যোপাসনা।

প্রাচীন কালের লোকেরা সূর্য্য কিরণের এই মহৎ গুণের কথা জানিতেন। সেই জন্ত অতি প্রাচীন কাল হইতে সূর্য্যোপাসনা পৃথিবীর সর্বত্র প্রচলিত ছিল এবং এখনও কোন কোন স্থলে আছে।

মেক্সিকো ও পেরুদেশে মেগাস ও আজটেক্স নামক প্রাচীন জাতিদের সূর্য্যোপাসক ছিলেন। বাইবেলে লিখিত আছে যে ইস্রায়েলিটস ইজিপ্সিয়ানস আরব্য জাতি চালডিয়ানস সীবিয়ান ও রোমান জাতি পুরা কালে সূর্য্যোপাসনা করিতেন। বর্তমান কালে পার্শ্বীরা সূর্য্যোপাসনা করেন। নিষ্ঠাবান হিন্দু উষমান সারিরা জবাকুসুম সঙ্কাশ যজ্ঞ জপ না করিয়া জল গ্রহণ করেন না। খৃষ্টানদের রবিবার বা সূর্য্যবার পবিত্র দিবস বলিয়া গণ্য। প্রাচীন গ্রীকদের দেবতা Aesculapius সূর্য্য ঔষধ ও সন্দীভের দেবতা ছিলেন। তাঁহার উদ্দেশে গ্রীক দীপপুঞ্জের অন্তর্গত কোস (Cos) দ্বীপে একটা স্বস্থ্যমন্দির নির্মিত হইয়াছিল এই মন্দিরের পুরোহিতেবা চিকিৎসক ছিলেন। রোগ নিবারণ কল্পে বাতাস আলো ও জল এখানে ঔষধরূপে ব্যবহৃত হইত।

এখন বিংশ শতাব্দীর সভ্যতালোকে সূর্য্য সেকালের মত না হউক অল্প ভাবেও মানুষের পূজ্য বটে।

অন্তঃসন্ধি কে ?

[খ্রীশীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

শেষ পর্য্যায়।

১৩তম তিনটা মাপকাঠি (three standards of civilisation) কথা আমরা পাশ্চাত্য সমাজ লোচকদের মুখে সর্বদাই শুনিয়া থাকি। তাঁহারা বলেন—শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও ধনবত্তাব প্রাচুর্য্য অপাচুর্য্যের উপরেই জাতির উন্নতি ও অবনতি নির্ভর করে। যে জাতির মধ্যে শিক্ষিতের সংখ্যা কম, যুগ্মসম্পদ ও ধনবত্তা (assets) কম সে জাতি বেশী দিন বাঁচিতে পাবে না। এই মাপকাঠিতে আমাদের দেশের অবস্থা পরিমাপ করিতে গেলে দেখা যায় জাতি হিসাবে আমাদের মৃত্যু অতি সন্নিকট।

কর্ণেল ইউ এন মুখোপাধ্যায় মহাশয় বাঙ্গালী জাতি ধ্বংসোন্মুখ বলিয়া যে দিন প্রচার করিলেন সে দিন আমাদের অনেকের মনে হইয়াছিল কথাটা একটু বেশী বলা হইয়াছে।—আমরা নানা প্রকারে প্রমাণ করিতে প্রয়াসী হইয়াছিলাম যে আমরা সজীব জাতি। আমাদের এই প্রমাণ প্রচেষ্টা সাধু হইতে সন্দেহ নাই কিন্তু আমাদের জাতীয় মৃত্যুর দিন যে আগত প্রায় সে সন্দেহ সন্দেহ করিবার বিশেষ কিছু কাবণ নাই। এখনও বাংলা দেশে তাকরা ১ টা লোকশিক্ষিত নন। মেয়েদের মধ্যে শিক্ষিতের হার শতকরা ২ জনেরও কম। আমেরিকার নিগ্রোদের মধ্যেও শতকরা ৭ জন শিক্ষিত অথচ আমরা জগত ইংরাজ শাসনে থাকিয়াও শিক্ষার গুরু করিতে পারি না।

স্বাস্থ্যের অবস্থা আরো ভয়ংকর। ইউরোপের কোন দেশেই গড় পরমাণুর হার ৪ বৎসরের কম নহে—আমাদের দেশে মাত্র ২২ বছর। বিলাতে যেখানে হাজারকরা ৭ টা শিশু মরে আমাদের কলিকাতা সহরে সেখানে মৃত্যুর হার ৩ শত। অথচ প্রভুর

আদর্শ কথিয়া সর্বদা বলিয়া থাকেন—Calcutta is London of the East

ধনবত্তাব অবস্থার কথা ভাবিলে মনে আতঙ্ক উপস্থিত হয়। লর্ড কার্জন (Lord Curzon) সাহেব বলিয়াছেন ভাবতবাসীর ৩৭ প্রতি বাৎসরিক আয় ৩ ১ টাকা। সে দিন অর্থনৈতিক কনফারেন্সে সার বিখেশ্বরদাস বলিয়াছেন আমাদের সমস্ত গরু বাছুর গানকী বদনা বিএয় কবিলে জন প্রতি asset দেখা যায় ১৮ ১ টাকা। আমেরিকায় ৬ ১ হাজার টাকা।

শিক্ষা স্বাস্থ্য ও ধনের এই অসম্ভব প্রাচুর্য্য দেখিলে সত্যই মনে হয়—

বিশ্বমাঝে নি স্ব মোহা অধম প্রলি চেষ্টে।

যিনি পল্লীসংগঠন কর্মী হইবেন তাঁহাকে দেশের এই নর মুন্ডা চোখেব সমুখে সর্বদা ধরিয়া রাখিতে হইবে। বাংলা বাহান এই দেশেতে জন্ম যেন এই দেশেতে মরি তাহাদের স্বদেশ প্রেম ও ভাবুকতার প্রশংসা করি কিন্তু দেশ প্রেম যেন আমাদেরকে বাস্তবতার কথা ভোলাইয়া না দেয়। অরু দেশপ্রেম সত্যলভের অন্তরায় নন না হয়। Sir Visveswara raya বলিয়াছেন যে ভাবতবর্ষের অবস্থাকে যে চুইটা কথায় প্রকাশ করা যায় উহা দারিদ্র্য ও অজ্ঞতা। (Condition of India may be summed up in two words—poverty and ignorance)।

এক বিরাট হাহাকার দেশে উঠিয়াছে। দারিদ্র্যের নিপেষণে আনন্দ উৎসব সব লোপ পাইয়াছে, লোকের ক্রটি ও মতি গতি ঘিরিয়া গিয়াছে। পরপ্রীকাতরতা, জঁধা চুরি ডাকাতি সবই দারিদ্র্যেরই ফল। বড়ই দেশ দরিদ্র হইতেছে তাই লোকের জীবনের আনন্দ রস শুকাইয়া বাইতেছে। সর্বত্রই শোনা বাইতেছে, বাঙ্গালী হইয়া জন্মান বিধাতার অভিশাপ। স্বপ্নের

চোখে আনন্দ দীপ্তি না—প্রোটের কাছে পুত্র পরিজন
জীতির বস্ত্র। কহ কাহাকেও বিশ্বাস করিতে সাহস
পায় না। সন্ধ্যার অন্ধকারে পল্লী গামটাকে আবৃত
করিয়া ফেলে, যেন হয় মৃত্যুর কাল বনিকা পাতি
হইয়াছে আর যেন আগিতে না হয়। বাঙ্গালী জন্মের
উপর থিকারি আসিয়া গিয়াছে।

কর্মী আজ তোমাকে এই মৃত্যুর হাত হইতে
জাতিতে বাঁচাইতে হইবে। হুই শত বৎসর কেবল
গুনিয়াছি—আমরা মিথ্যাক আমাদের ইতিহাস তাই
সঙ্গীত ধর্ম নাই উন্নত আদর্শ নাই। তোমাকে আজ
সোজা হইয়া দাঁড়াইয়া বসিতে হইবে—

বিফল নহে এ বাঙ্গালী জনম

বিফল নহে এ প্রাণ।

যদি জাতিতে অবসরতার হাত হইতে বাঁচাইতে চাও
তবে প্রাণের ভিতরে প্রথম অন্ততব কব আমরা
বাঁচিবই বাঁচিব। তবে অন্তকে বাঁচাইবাব বাণী
তোমাব প্রাণেব মধ্যে গুনিতে পাইবে। দিককে ডাকিয়া
বল আমি বাঙ্গালী হইয়া জন্মিয়াছি—এই আমার
গোরব—এই আমার আনন্দ। বল তাই আমি ই রাজ
ই,—করাসী নই আমি বাঙ্গালী। তবে প্রাণের মধ্যে
শক্তি আসিবে—কন্সল হা জাগিবে।

ঐযুক্ত হরপ্রসাদ শাস্ত্রী মহা যবলিয়াছেন আমার মনে
হয় বাঙ্গালী একটা আত্মবিশ্রুত জাতি। অমাদিগকে
আজ সেই আত্মশক্তিতে বিশ্বাস স্থাপন করিতে হইবে।
গ্রামে গ্রামে বাঙ্গালী দেশকে ভাণবাসতে শিখিয়া ছ
দেশ সেবার মগ গ্রহণ করিয়াছে। দরিদ্র কৃষককে ডাকিয়া
বল তুমি আমার ভোটের দিনের সঙ্গী মাত্র নও—তুমি
আমার তাই আমার রক্ত। ঐতিহাসিকে ভালবাসিলে
সেবার মধ্য দিয়া তার হৃদয় জয় করিতে পারিবে।
পল্লী সংগঠনকারীকে এ কথা সর্বদা মনে রাখিতে
হইবে—

যদি চাও প্রাণ যদি চাও মান

আগে প্রাণ কর দান।

যুদ্ধের জন্ত যেমন sinews of war—জনবল ও

অর্থবল দরকার পল্লী সংগঠনের জন্তও তেমনি কর্মী ও
উপযুক্ত অর্থ আবশ্যক। পল্লী সংগঠনও একপ্রকার যুদ্ধই
বলিতে হইবে। জীকৃত অভাব চাও ও দৈন্তে পল্লী
জীবন জর্জরিত অসংখ্য দুর্নীতিতে পল্লী সমাজ কলঙ্কিত।
এই অবস্থার সঙ্গে কর্মীকে যুদ্ধ করিতে হইবে। সে জন্ত
কর্মীর দিক দিয়া কি কি অত্যাবশ্যক তাহার কিছু কিছু
উল্লেখ পূর্বেই করিয়াছি। কর্মীর প্রথম চাই দৈর্ঘ্য
পল্লীবাসীর নিকট কৃত কন্সলের জন্ত প্রশংসা লাভ ত দুয়ের
কথা—অনেক সময় তাঁহাকে তিরস্কৃত হইতে হইবে।
সেই অভিমানে যিনি সরিয়া পড়িবেন অথবা সেই
চাও যিনি মুসড়িয়া পড়িবেন পল্লী সংগঠন তাঁর কার্য
নয়। বাবে বাবে ভি ব বাস্তি—হয়ত বাত
জলবে না। কিন্তু তা বলে ভাবনা কবা চলবে না।
আমি অনেক স্থানে লক্ষ্য কবিয়াছি যে কর্মীরা
কাজ কবিয়া গ্রামবাসীর সহায়ত্বভিবে আশার থাকেন
এব সহায়ত্বভিবে পরিবর্তে নিন্দাশাত করিয়া বিবক্ত
হন। একপ বিরক্তি অস্বাভাবিক নয় কিন্তু উপায়
নাই। স্নীহীবন এমনই দূষিত হইয়াছে যে স
কাষকে সং কাষ হিসাবে গ্রহণ করিবাব জন্ত যে
উদাব চিত্তবৃত্তিবে প্রয়োজন লোকে তাহাও হারাইয়াছে।
পল্লীবাসীর এই মানসিক অবনতিব কারণ কি সে
বিষয়টাও তলাইয়া দেখা দরকার।

ভারতীয় সভ্যতাব কেন্দ্র ছিল পল্লী অথবা
village community ছিন্ন ভারতের বিশিষ্টতা।
এই পল্লী মণ্ডলীগুলি এমনই কোণেলুগুঠিত ছিল যে
রাজ্য বিপ্লব অথবা অবিগ্রাম যুদ্ধ বিগ্রাহের সময়ও পল্লী
নষ্ট হইত ন, অথবা জন সাধাবণের জীবন ব্যাভার কেন
ব্যভাত হইত না। রবীন্দ্রনাথ লিখিয়াছেন বিলাতে
যদি রাষ্ট্রশক্তি বিপর্যস্ত হয় তবে দেশেব সর্বনাশ
উপস্থিত হয় আমাদের দেশে যদি সমাজ পঙ্গু হ, তবে
দেশের সমুদ্র বিপদ উপস্থিত হইয়া থাকে।

পাশ্চাত্য ঐতিহাসিকেরাও এই বিষয়টা লক্ষ্য
কবিয়াছেন যে, যখন মোগল সাম্রাজ্যের শেষ ভাগে
অন্তর্বিপ্লবে দেশ বিপন্ন, তখনও পল্লী মণ্ডলীগুলি

অব্যাহত গতিতে চলিতেছে। মুসলমানেরা যখন বাংলার দ্বারে আসিয়া উপস্থিত—রাজধানী যখন বিপর্যয় ও নৃশংস পল্লীতে বসিয়া জয়দেব কোমল কান্ত পদাবলী লিখিয়া গিয়াছেন। এমনই জ্বকোশে গঠিত ছিল পল্লী জীবন। সার জন সালিভন বলিয়াছেন—
Considering the incessant wars and revolution in which they had been engaged for a full century after the Moghul empire broke up, it is quite a wonder that there was any Government at all. Yet in the midst of incessant fightings the civil institutions were undisturbed and almost everywhere the country was flourishing.

পল্লী মণ্ডলীগুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র প্রজাতন্ত্ররূপে রক্ষিত মত ছিল। পল্লীবাসীরা জীবনের সমস্ত স্বার্থ ও স্বাধীনতার উপকরণ সেখানে মিলিত। প্রতি পল্লীর রাজক ক্ষেত্রকার তৈলিক ও কৃষিকার ছিল। প্রতি গ্রাম স্বরাট অর্থাৎ—Self contained ছিল। Sir Charles Metcalf লিখিয়াছেন—The village communities are little republics having really everything they want within themselves. Dynasty after dynasty tumbles down revolution succeeds to revolution but the village communities remain the same. The union of village communities each one forming a little separated State in itself has I conceive contributed more than any other cause to the preservation of the people of India through all revolutions and changes which they have suffered and it is in a high degree conducive to their happiness and to the enjoyment of great portion of freedom and independence.

পল্লী সমাজের এই সংহতি শক্তি অথবা solidarity ভাবভুক্তে রক্ষা করিয়াছিল। প্রতি গ্রামবাসী অপরের জন্য নৈতিক দাবি স্বাধীনতা বোধ করেন। একের অভাব ও অস্বাচ্ছন্দ্য অপরের সহ্য করিতে হইত। এতদ্ব্যতীত পরের জন্য বেদনা অনুভব করিত। আজ আমরা পল্লীবাসী স্ব স্ব প্রধান ও আত্মস্বার্থেরই হইরাছি বলিয়া যে ছ'খ কবি তাঁর জন্য দায়ী কে? সমাজের সেই গঠন আর নাই—এক মহা বিপ্লব ভারতীয় সমাজতন্ত্র ভাঙ হইয়াছে। সে শ্রীতির বন্ধন আর নাই—সে সামাজিক দাবি জ্ঞান, লোকের লোপ পাইয়াছে—পল্লীমণ্ডলী ভাঙিয়া গিয়া দেশের সর্বনাশ হইয়াছে। Mr G Adams C S তাঁর সুবিখ্যাত গ্রন্থ Last and West এ লিখিয়াছেন যে সমাজের প্রতি লোকের দাবি জ্ঞান লোপ পাওয়ার ফলেই স্বার্থভাগ করিবার মত উদার মনোবৃত্তিও লোকের আর নাই। মি এডামস লিখিয়াছেন—

In the earlier days each member of the commune was bound up by his own self interest to subordinate his personal desires to the general interest of the community. In the new days he began to assert his own private desires and interests because he has nothing to gain by suppressing them. The joint and united action of the community was no longer necessary for his protection from outside enemies and he no longer felt himself dependent on the good will and sympathy of his neighbour so he was less and less inclined to give in to them individually or as a body in any matter on which his private interests were opposed to theirs. এইরূপে গ্রামবাসীর মধ্যে ঈর্ষা, দলাদলি ও স্ব স্ব প্রাধান্য আসিয়া দেখা দিল। দলাদলি

আসিল—হিংসা ঘেবে পল্লী সমাজ দুর্বিত হইল। জাতীয় জীবনের প্রতি মম, বোধ গেল—উচ্চ ও মহান প্রযুক্তিগুলি একে একে বিদায় গ্রহণ করিল। আজ আমরা তাই পল্লী সমাজে একদল লোক দেখিতে পাই তাহারা পরস্পর একত্র বাস করিলেও মনের মধ্যে তাহাদের কাছে অপরের প্রতি প্রীতি ও সন্মান নাই। শ্রীযুক্ত গুরুসদয় দত্ত মহাশয় বলিয়াছেন যে পল্লী সমাজ ভাঙ্গিয়া গিয়া একদল স্ব স্ব প্রধান লোক দেখা দিয়াছে— তাহারা একত্র বাস করিলেও কেহ কাহাবও প্রতি মমত্ব বোধ সম্পন্ন নহে—The village organism has disintegrated into a multitude of disunited individuals living in it, true in mutual proximity but unconscious of their common interests

এ কথা সকলের জানেন যে উদার মনোভাব পবানীন জাতির মধ্যে থাকিতে পাবে না। দারিদ্র্যের ফলে চিত্তবৃত্তিগুলি নীচ হইয়া যায়—দাদাভাই নোবজী বলিয়াছেন—With material wealth go also the wisdom and experience of the country জীবনব্যতীর কঠোরতা ও হৃদয় ল্যতা যত বাড়িতেছে আরের পথ যতই সংকীর্ণতর হইতেছে, জাতির মধ্যে যুব লওয়ার প্রযুক্তি অথবা ঠকাইবার ইচ্ছা ততই বাড়িতেছে। অল্পাভাবে শীর্ণ চিন্তা অবে জীর্ণ ও অনশনে তন্ন ক্ষীণ এই বৃদ্ধ জনসাধারণের নিকট উচ্চ মহান ও উদার মনোবৃত্তি আ।। কবা বাতুলতা মাত্র। এখনও সরাচাবী লোকের অভাব হয় নাই সে আমাদের জাতির পূর্বপূর্ব জন্মার্জিত পুণ্য ফল। এই দারিদ্র্যের নিষেধণ ও বিদেশী শাসনে উচ্চ মনো বৃত্তি বর্ধিত হওয়া স্বাভাবিক নহে। ব্যবস্থামন্ত্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয় বলিয়াছেন যে—পবানীন ভাবভবর্ষে উচ্চ শ্রেণী লোক স্বীয় বুদ্ধি শিক্ষা বংশ ও মর্যাদার সারে প্রাধান্য লাভ করিতে পাবে না। সাধারণ বিজ্ঞা ও বুদ্ধি আছে তাহাকে যদি বুদ্ধি সঞ্চালনের ও বিজ্ঞাব ফলোৎপত্তির স্থল না দেওয়া যায় তবে তাহাব

প্রতি গুরুতর অত্যাচার কবা হয়। আধুনিক ভারতবর্ষে একদা ঘটিতেছে। জাতীয় গুণের ক্ষতি হইতেছে না।

তাঁহা হইলে দেখা গেল যে পল্লীবাসীর সংকীর্ণতা পরস্পরে বিশ্বাসের অভাব ইত্যাদি কিছু অস্বাভাবিক নহে— নানা কাবণে এই মানসিক অধ পতন ঘটাইয়াছে। আজ ৩৭ কবিরা কি হইবে যে আমাদের সংস্কার ও তাহারা দোষ ধবে। আমাদেরকে আজ ধীবে ধীরে গ্রামবাসীর শ্রদ্ধা আকর্ষণ করিতে হইবে। আমাদের কর্ম চরিত্রের মাহাত্ম্য ও সর্বোপরি আমাদের কর্ম নিষ্ঠার সহিত যখন তাহারা পরিচিত হইবে তখন এই অবিবাসের ভাব তাহাদের থাকিবে না। তাই বলিতেছিলাম যে কর্মীর খেঁচা চাই—কাজে লাগিয়া থাকা চাই।

অনেকে বলেন যে কর্মীদের মধ্যে আত্মশুদ্ধি প্রয়োজন। কর্মীরা নাকি ঠিকমত তৈরী হন নাই তাই কাজে অগম্য হইতেছে না। কথা কয়টি প্রণিধান যোগ্য।

আমরা অনেক সময় লক্ষ্য কবিয়া থাকি যে কর্মীর আত্মশুদ্ধি ও ব্যক্তিগত প্রাধান্য লাভের ইচ্ছা অনেক সময় কাব্য পণ্ড কবিরা দেয়। ভারত যদি উদ্ধার হয় আমাব দ্বারাই হোক নতুবা ভাবত রসাতলে ঝড়ক— একদা মনোভাব আমাদের অনেকের মধ্যেই অল্পবিস্তর আছে। গ্রামে কাজ করিতে বাইরা আমরা অনেক সময় অতীত কাজ নিজের স্বভাবের দোষে নষ্ট করিয়া দিয়া থাকি। যদি কেহ আমাদের কথা আপত্তি কবে অথবা যদি কোন ভাবে আমরা দেখি যে আমাদের কথা থাকিল না অমনি অগ্নিশ্রম হই—গ্রামের লোককে নিমকহারাম বলি। বাহুন কয়েতেরে কারহও শূজের কদামত কাজ করিতে লজ্জা ও অপমান বোধ করেন। শুধু তাহাই নহে অনেক সময় রীতিমত বাধাও দেন। একত্র কাজ করিবার মত উদারতা আমাদের বড় কম। কথার কথায় মন কবা কবি কথার কথায় আরও কার্য ছাড়িয়া দেওয়া আমাদের স্বভাব হইয়া পড়াইয়াছে। আমরা সবাই অপরকে বুদ্ধিহীন মনে করি—এই সব জাতি

ভাব আমাদের মজাগত। আপনি বিশেষজ্ঞ হইয়াও যদি একটা কথা বলেন একদল পল্লীতে আছেন তাহারা কৃৎকারে সব উড়াইয়া দিয়া বলিবেন—এ সব বুজবগী। আশ্চর্য্যিতা আমাদের পাইয়া বসিয়াছে—কমতাপ্রিয়তা আমাদের কর্মীদের মধ্যেও এত বেশী যে কহ একটু বাধা দিলেই অসহিষ্ণু হই—মনোভঙ্গ হই এবং কাজ ছাড়িয়া দিয়া বলি—ইহাদের অল্প কাজ করা সুখতা। শুধু ইহাই নহ—দল পাকাইয়া অনেক সময় নিজের সাথের কাজটিকে মাটি করিয়া দিতেও আমরা বিধা বোধ করি না। একদিকে ব্যক্তিগত আশ্চর্য্যিতা ও অপব দিকে দশগুণ প্রাধান্ত লাভেব চেষ্টা—উভয়ই পল্লীতে লক্ষ্য করিয়া থাকি। যদি বা সৌভাগ্যক্রমে গ্রামে একটা দল গড়িয়া উঠে কিছুদিন পরেই দখা যায় তাহারা এতই কমতাপ্রিয় হইয়া উঠিয়া ছ যে অনেকে তাহাদের কার্য্যে যোগ না দিলে তাহারা তাহাদের বিকল্প দলকে তাজিল্য করে সময় অসময়ে টিটকাবী দেয় তাহাদের মূৰ্খ স্বার্থপর ও গুণ্য প্রতিপন্ন করাইবার জন্য উঠিয়া পড়িয়া লাগে। এই সুবিস্ময়ানর ভাব আমাদের মধ্যে বড় প্রবল। লোকে যদি তোমার কার্য্যকে গোরবের চক্ষে না দেখে অথবা জানিয়া শুনিয়াও তোমাদের বাধা দেয় তাহাতে যদি তুমি অসহিষ্ণু হও এবং প্রতিশ্রুতি আশ্রয় কর তাহাতে ত কেবল শত্রু সৃষ্টি হইবে—তোমার বিপক্ষে একটা দল গড়িয়া উঠিবে। অনেক গ্রামে দেখা যায় যে যদি একদল লোক সদিচ্ছা প্রদোষিত হইয়া একটা স্কুল করেন এবং অল্প দলকে না ডাকিয়া তাজিল্যভরে তাহাদের মতামত অগ্রাহ্য করেন তাহা হইলে সেই অবমানিত দল আগুন দিয়া স্কুলঘর পোড়াইয়া দেয়—বেনারী চিঠি দিয়া সরকারী কর্তৃপক্ষকে সাহায্য বন্ধ করিতে অহরোধ কবে। এইরূপে সংগঠন কারীর অসহিষ্ণুতা, সংসারানতিক্রমতা ও আশ্চর্য্যিতা কত গ্রামে কত আরও ও শ্রেণ্যের কার্য্য পণ্ড করিয়া দিয়াছে তাহা পল্লীবাসী মাঝেই জানেন। পল্লীসংগঠন কারী যেখানেই দেখিবেন যে তাঁর মতামত কেহ পছন্দ করিতেছেন না তখনই তিনি সন্দিগ্ধ হইয়া দাঁড়াইবেন

ব্যক্তিগত অভিমান বিসর্জন দিয়া দেশ কল্যাণের জন্য নিজেকে দূরে রাখিবেন। কাহাকেও আকারে ইচ্ছিতে তাজিল্য করণ প্রয়োজন নাই। কার্য সাহায্যে যদি গ্রামবাসী আকৃষ্ট না হয় ধীরে ধীরে কাজ করিয়া যাইতে হইবে একদিন না একদিন সকলে একত্র হইবেই।

আর একটা হুঁসলতা আমাদের কর্মীদের মধ্যে মজাগত হইয়া উঠিয়াছে। সেটা সর্বদা পর প্রত্যাশা ও পরের মুখের দিকে সাহায্যের জন্য চাহিয়া থাকা। কার্য্য আরম্ভ করিয়াই যে পল্লীবাসীর সাহায্য পাওয়া যাইবে, এরূপ আশা করাও যেমন ভুল ও অসঙ্গত তেমনি আরও কার্য্য সরকার অথবা ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ড ও ইউনিয়ন বোর্ড সাহায্য না করিলে কাজ চলিবে না, এরূপ মনোভাবও ঠিক নহে। গ্রামবাসীকে ধীরে ধীরে দলভুক্ত করিতে হইবে—তাহাদের মনে বিশ্বাস জন্মাইয়া তাহাদের দ্বারা ই কাজ করাইয়া লইতে হইবে।

অনেক সময় আমরা দেখিতে পাই যে কর্মীরা চালাকী দ্বারা বড় বড় কাজ কবিত্তে চান। স্বামী বিবেকানন্দ বলিয়াছেন চালাকী দ্বারা মহৎ কাজ হয় না। মনে প্রাণে বিবেচনা পূর্ব্বক নিজের সামর্থ্য ও শক্তির পরিমাণ অনুমান করিয়া কাজে নামিতে হইবে। আন্তরিকতার সহিত কাজে লাগিয়া থাকিতে হইবে, যে বিষয় আমার নিজের জানা নাই অথচ অন্তরে সে বিষয়ে বিশেষ জ্ঞান আছে সে সব ক্ষেত্রে তাহাদের সাহায্য লভিত হইবে। এরূপ আশা করা অজ্ঞান যে আমি একাই সব কাজের যোগ্য। আর যোগ্যতা থাকিলেই বা কি ? গ্রামের দশজনকে ন্যায্য কাজ করিবার অধিকার হইতে বঞ্চিত কবিবার আমাদের কি যুক্তি আছে ? সংকীর্ণ স্বার্থপরতা একা একা সকলকে উপেক্ষা করিয়া অথবা সকলের সাহায্য না লইয়া গ্রাম সংগঠনের চেষ্টা কখনও সফল হইতে পারে না। সে প্রতিষ্ঠান কখনও গ্রামে স্থায়ী হইতে পারে না, বাহার ভিত্তি সাধারণের সদিচ্ছা ও সহযোগিতার উপর প্রতিষ্ঠিত নহে। আমরা অনেক সময় দেখিতে পাই যে গ্রামের জমিদার গ্রামবাসীর জন্য অনেক সদয়দর্শন করিয়াছেন অথচ গ্রামবাসী তাহার

স্বযোগ ও সুবিধা লইতে অনিচ্ছুক। ইহার কারণ কি? যে জিনিসটা আমার নিজের আগ্রহে ও সহযোগিতায় তৈরী হয় নাই উহা কখনও আমার প্রাণের বস্তু হইতে পারে না। উহার উন্নতির জন্য আমার বাস্তবিক আন্তরিক আগ্রহ থাকিবে সম্ভব নহে। এইরূপে আমরা দেখিতে পাও যে, জনসাধারণকে বাদ দিয়া যে সব প্রতিষ্ঠান এদেশে গড়া হইয়াছে তাহার কোনটাই দীর্ঘস্থায়ী হইতে পারে নাই। আমি অনেক বারগায় দেখিয়াছি যে কোন মহাপ্রাণ জেলা ম্যাজিস্ট্রেট বেশ ভাল ভাল কাজ করিয়া দিয়া গান অথচ তাব কোনটাই ঐ কর্মচারীর স্থান ত্যাগেব পর বাচেনা। ইহার একমাত্র কারণ জনসাধারণ ঐ প্রতিষ্ঠানকে নিজের প্রতিষ্ঠান বুলিয়া মনে করে না। আমার অনেক বারগায় দেখা যায় কর্মী একাই অর্থ সংগ্রহ ও কাজের ব্যবস্থা সব করিয়া একটা অনুষ্ঠান কখন অস্তিত্ব ডাকেন না। ঐ অনুষ্ঠানটা কর্মীর ব্যক্তিগত সম্পত্তির মত দাঁড়ায়। গ্রামেব লোকে সর্বদা বসে এটা সরকারদেব স্থান ওটা বাড়বোদেব সদাপ্রসঙ্গ অর্থাৎ তাহাদের উহা বিড়িই নয়।

জনসাধারণের অর্থে—তাহাদের পারিশ্রমিক ও সহযোগিতায় যে কণ্ঠের স্রুচনা হয়—জনসাধারণের চেষ্টায় বাহা গড়িয়া উঠে সেই সকল অনুষ্ঠান কখনও সহজে নষ্ট হয় না। যে সকল অনুষ্ঠান ব্যক্তিবিশেষের অর্থে ও ইচ্ছাতে চলে তাহা কখনও সাধারণেব বস্তু হইতে পারে না। আমাদের গ্রাম্য পঞ্চায়েত্বেব উল্লেখ করিয়া শ্রীমন্ত রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর মহাশয় তাই বলিয়াছেন—এক পঞ্চায়েৎ আমাদের দেবোব জিনিস ছিল এখন পঞ্চায়েৎ গভর্নমেন্টের আফিসে গড়া হইতে চলিয়া। যদি ফল বিবেচনা করা যায় তবে এই দুই পঞ্চায়েতের প্রকৃতি একেবারে পরস্পরের বিপরীত বলিয়াহ প্রত্যয় হইবে। যে পঞ্চায়েতের ক্ষমতা গ্রামেব লোকেব স্বত প্রদত্ত নহে বাহা গভর্নমেন্টেব দত্ত তাহা বাহিবেব জিনিষ হইয়াতেই গ্রামের বক্ষে একটা অশান্তিব মত ঢাপিয়া বসিবে—তাহা দীর্ঘায় স্থিতি করিবে—এই পঞ্চায়েৎ

পদ লাভ করিবার জন্য অযোগ্য লোকে এতদ সকল চেষ্টায় প্রবৃত্ত হইবে বাহাতে বিরোধ জন্মিতে থাকিবে। এইরূপে যে পঞ্চায়েৎ প্রায়েব বলহীন ছিল সেই পঞ্চায়েৎই প্রায়েব দুর্বলতার কারণ হইবে। এই কথাগুলি সরকারী প্রতিষ্ঠান সম্বন্ধেও যেমন সত্য বেসরকারী প্রতিষ্ঠান সম্বন্ধেও তদ্রূপ।

আমাদের বিশেষ দুর্ভাগ্য যে গ্রামবাসী আমাদের কোন প্রতিকার তৈরী করার কথা শুনিতেই প্রথমত অবিশ্বাস পরে বিক্ষুব্ধ করে ও শেষে বাধা দেয়। ইহার কারণ এই যে আমরা বহুবার তাহাদের বিশ্বাসভঙ্গ করিয়াছি। আমরা অনেক কাজ আরম্ভ করিয়া শেষ করি না—বহু কাজ পরস্পরের মনোমালিন্যে নষ্ট করিয়া ফেলি সাধারণের অর্থেব হিসাবপত্র ঠিকমত দিতে পারি না। কাজেই জনসাধারণও আমাদের বিশ্বাস করে না। দোষ তাহাদের ততটা নয়—বতটা আমাদের।

আজ যিনি এই বিরাট কাজে নামিবেন তাঁহাকে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ ও ধীর হইতে হইবে। কর্মী হওয়া বড় শক্ত পরীক্ষার কথা। মতা অনেক পাওয়া যায় কিন্তু কর্মীর বড় অভাব। মেতা হওয়ার আশা—নাম প্রচারের আশা কর্মীকে ছাড়িতে হইবে। মেতা হওয়ার বড় দুঃখ—মেতা হওয়ার বড় গভীর দারিদ্র্য, তাই জগৎবরণ্য বিবেকানন্দ বলিয়াছেন—

যিনি হকুম ভাঙ্গিল করিতে পারেন তিনিই হকুম কবিত্তে জানেন। প্রথমে আজীবনতা শিক্ষা কর।

শিরদার ত সাবদার—মাথা পেতে দিতে পার ত মেতা হবে। আমরা সকলেই কাকি দিবে মেতা হতে চাই তাহাতে কিছু হয় না, কেউ মানে না।

মেতা কি বামাতে পারা যায়? মেতা জন্মায়। লিভাবি কবা বড় শক্ত—দাসত্ব দাস—হাজারো লোকের মন বোঁগাম। দীর্ঘ স্বার্থপরতা আদর্শে থাকবে না, তবে ভিড়ায়।

কর্মীর প্রথমতঃ চাই—আন্তরিকতা। রবীন্দ্রনাথের গুরুগোবিন্দের মত তাঁহাকে বলিতে হইবে

এমনি কেটেছে দাদশ বরষ
আরো কতদিন হবে
চারিদিক হতে অমর জীবন
বিন্দু বিন্দু করি আহরণ
আপনার মাঝে আপনারে আনি
পূর্ণ দেখিব কবে।

কর্মী যেদিন ক্ষেধেবেন তার নিজের ভিতরে ডাক আসিয়াছে সে দিন বাহির হইয়া পড়িবেন। কর্মীর বিতরিত চাই নির্ভীকতা। দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জনের ভাষায় তাঁহাকে বলিতে হইবে—যে সত্য আমার হৃদয়ের মধ্যে জলিতেছে বহুকে চক্ষের সম্মুখে দেখিতে পাইতেছি তাহাকে ঢাকিয়া রাখিতে হইলে যে পাটোয়ারী বুন্ধি আবশ্যক তাহা আমার নাই। নিন্দাস্বত্তি সমজ্ঞান করিয়া বিপদ ও হুৎকে দ্রুত দেখাইয়া তাহাকে অগ্রসর হইতে হইবে।

কর্মীর হৃদয়বক্তা চাই—কৃতকণ্ঠতা চাই। কাজ করিতে করিতেই কার্যশক্তি বাড়িবে। পরের ভক্ত ও দেশের জন্ত কাজ করিতে গেলে নিজের চিত্তবৃত্তি নির্মল হইবে। ধীরে ধীরে লোকে কার্য সাহায্যে আকৃষ্ট হইয়া দলভুক্ত হইবে। একদিন বাহারা বিক্রম করিতে আসিয়াছিল তাহারাই প্রশংসা করিবে। স্বামী বিবেকানন্দ কর্মীকে লক্ষ্য করিয়া তাই বলিয়াছেন—

তুইটা জিনিস হইতে বিশেষ সাবধানে থাকিবে—কমতাপ্রিয়তা ও দীর্ঘ। সর্বদা আত্মবিশ্বাস অভ্যাস করিতে চেষ্টা কর।

আমরা যখন দেশের জন্ত কাজ করিতে যাইব তখন আমাদের নিম্নে চিত্তে কাজে লাগিয়া থাকিতে হইবে। বাধা বিপত্তি পদতলে দলিত করিয়া কর্মপথে

চলিতে হইবে। গ্যারিবন্ডীর সেই অমর বাক্য সকলকে প্রাণে প্রাণে শ্রবণ করিতে হইবে—যখন কর্মী নেতাকে দিক্‌শা করিবেন—এই কার্যের জন্ত তুমি আমাদেরকে কি দিবে? নেতা উত্তর করিবেন কি দিব? দিব—হুৎ দিব—অনাহার দিব—দুঃস্থির বস্ত্র দিব—ভূষণ দিব—বিনিময় রজনী, দিব—দীর্ঘ জীবনে কত বিকৃত পদতল দিব—সীমান্তীয় সংখ্যাতীত রেশরানি আর দিব মহৎ কার্যের ফল—বিজয় পৌরব।

What will you offer? they asked
Offer! I offer you hardship hunger rags,
thirst sleepless nights footsores in long
marches privations innumerable and
victory in a noble cause

দেশ সেবার পুরস্কার দেশ সেবা। সত্যপ্রিয়তা, কর্মনিষ্ঠা ও আত্মবিক্রমের সহিত আমাদেরকে কর্মে অবতীর্ণ হইতে হইবে—হুৎ দৈন্ত নিম্ন প্রশংসা জয় পরাজয় পশ্চিমধ্যে বহুবার জীতি প্রশংসা করিবে তথাপি লাগিয়া থাকিতে হইবে। সকল কর্মীকে কবির কথায় বলিতে হইবে—

(মোরা) মঙ্গল কাজে প্রাণ

আজি করিব সকলে দান

(মোরা) লভিব পুণ্য শোভিব পুণ্যে

গাহিব পুণ্য গান।

জয় জয় মঙ্গলময়।

যদি হুৎ দহিতে হয় তবু অগুস্ত চিন্তা নয়,

যদি দৈন্ত বহিতে হয়, তবু অগুস্ত কর্ম নয়

যদি দগু সহিতে হয় তবু অগুস্ত বাক্য নয়

জয় জয় মঙ্গলময়।

[লেখক প্রণীত পুস্তক পল্লী সংগঠন পাঠে পাঠক অনেক জ্ঞাতব্য কথা পাইবেন। প্রাণিহীন—স্বাস্থ্যার্থ গণ্য।

মূল্য চারি আনা।—সম্পাদক]

স্বাস্থ্যচর্চা

[শ্রীচক্রধর সাহা]

আমরা হতাশ করিলে জীবনকে সুদীর্ঘ ও সুখপূর্ণ করিতে ও জরা মৃত্যুকে পিছাইয়া রাখিতে পারি। চেষ্টা করিলে ঈচ্ছা থাকিলে শরীর মন ও আত্মা নিরন্তর স্বভাবের স্তম্ভ পরিবেষ্টনের মধ্যে যথাসম্ভব সার্বিক বাতাবরণের শান্তিময় হিলোলে অমৃতধামেব সাজীকরণেই জীবন পথে পরিচালিত হইতে পারে। আর যদি প্রতি নরনারী সন্তত যত্নের সঙ্গে তাহারই সুব্যবস্থা করিতে পারে তবে রোগ জরা ও মৃত্যুকে বাধা প্রদান কবল বহু পক্ষান্তে রাখিতে পারে। সর্বদা শুভবুদ্ধি ও অমৃত দৃষ্টির প্রেরণার জীবনকে সত্যের পথে ধর্মের পথে স্থির ও দৃঢ় পদে পরিচালনা করা অর্থাৎ দেব ভাবের মধ্যে জীবন যাপন করাই মাত্রার প্রকৃত নিয়তি। কিন্তু আমাদের ক্ষুদ্রতা আমিরেব ভ্রান্ত জ্ঞান এবং দেহাত্মবুদ্ধি জনিত হিংসা বিবেচনা আশ্রয় ক্ষুদ্রতা প্রভৃতি তখন আমাদের জীবনের বিপন্নকর হইয়া উঠে তখন আমবা সেই সমস্ত পণ্ডভাবের বিরুদ্ধে সবলে দণ্ডারমান হইতে চাহিলেই মানসিক ও শারীরিক শক্তির প্রদোষ আবশ্যক হয়। তখনই আমাদের দেবভাব সমূহ আমাদের সহায় হয়। সেই মুহূর্ত্তে সবলে শারীরিক ও মানসিক কন্ম শীলতার সঙ্গে দঢ় পদে যদি আমরা বাধা প্রদান করিতে না পারি তবে আমাদের পবাক্ষর অর্থাৎ দেবভাবের হ্রাস ও পণ্ডভাবের প্রাধান্য আসিয়া পড়িবে। সঙ্কট কালে আমাদের মানবভাবকে যদি দেবভাবের সঙ্গে সম্মিলিত কবিতা লইতে পারি তবে আমরা জয়ী হইব। এটা পবীক্ষিত সত্য। জীবনে কার্য্যতঃ বাহা ঘটে ধীর চিন্তে তাহা নিরীক্ষণ পূর্বক প্রবুদ্ধ বিজ্ঞান দৃষ্টিতে তাহাই জীবনের ব্রহ্ম রূপে গ্রহণ অথবা ত্যাগ করিয়া মৃত্যু ও অমৃতের সংস্বর্ষের মধ্যে অমৃতকেই বরণ করিতে এবং অমৃতকেই জীবনকে প্রতিষ্ঠিত করিতে সচেষ্ট থাকিলে আমরা নিশ্চিতই পরীক্ষোত্তীর্ণ হইয়া আত্ম

প্রদান লাভ ও জগতে সন্মুখ প্রদর্শন করিতে সমর্থ হইব।

শারীরিক স্বাস্থ্য অব্যাহত না থাকিলে মানব সংসার কিংবা সমাজ কিছুই সেবা করিতে সমর্থ হয় না। অবশ্য হর্ষল দেহ লোকেরাও সংসার পাশন ও সমাজ সেবা করিয়া থাকে ও করিবে। কিন্তু স্বাস্থ্য ও সবল দেহ লইয়া জীবনেব পথে দঢ় পদক্ষেপ করিতে পারিলে অতি অল্প সময়ে ও অল্পারামে মানব বহু কাজ সুসম্পন্ন করিতে পারে। সুতরাং দেহ স্বাস্থ্য ও সবল রাখার একটা লাভ এই যে কন্মক্ষেত্রে আগাগো অবলীলাক্রমে যে পরিমাণ খাটিতে ও সফলতা লাভ করিতে পারিব অস্বাস্থ্য ও হর্ষল দেহ তাহা পারিব না। বরং আমাদের হর্ষলতা ক্রমশঃ বৃদ্ধ পাইবে। রোগ বীজ দেহ মধ্যে প্রবেশ করিলে বা দেহ অঙ্গ প্রত্যঙ্গে মাথা ভুলিবার সুযোগ পাইলে ভোগাভোগ নতন তবে আবদ্ধ হইয়া হয় তো চিরদিনের জন্য কর্ম্মকে অক্ষম করিয়া রাখিবে। তখন তাহাব নির্দিষ্ট কাজ তো পড়িয়া থাকিবেই সঙ্গে সঙ্গে তাহাকে রোগাবোগ্যের জন্য অর্থব্যয় ও পরমুখাপেক্ষা করিতে হইবে। পরিবারবর্গের গৃহ কার্য্যে ব্যাঘাত জন্মিবে। সকলেই রোগীর সেবার অস্বাধিক সময় দান না করিয়া পারিবে না।

পক্ষান্তরে বাহ্যিক স্বাস্থ্যদেহ, তাহার অনায়াসে নিজের হস্ত পদ ও বুদ্ধির সাহায্যে খাটিতে পারিলে যেমন কাজ ও অল্পারামে ও সুস্থখলার নির্বাহিত হইতে থাকিবে, পরিবারের জন্য কাহারোও তাহার জন্য বিব্রত থাকিতে হইবে না। আপনাপন পথে সকলেই কন্মক্ষেত্রে খাটিয়া পরম্পরের সহকারিতায় সংসার ও সমাজের কল্যাণ সাধন করিতে পারিবে। রোগের চিকিৎসার জন্য চিকিৎসকের সাহায্য গ্রহণ ও অর্থ দ্বারা পারিশ্রমিক প্রদানে তাহার সন্তোষ উৎপাদন চেষ্টার ব্যত হইতে

হইবে না। সেই অর্থে অভ্যাশ্রমিক পারিবারিক ও সামাজিক কার্যে সাহায্য দান করিতে পারিলে সকল দিকেই তত কল কলিবে।

স্বহ বেছেই যে স্বহ মনের বাস এটি একটা চিরাগত প্রবিশ্বাসিত সত্য। সুতরাং সর্ব প্রকারে স্বাভাবিক সময়ে চিত চর্চায় ও স্বহতার সংরক্ষণে আমাদের সত্য প্রবল সচেতন হইতে হইবে। যাহাতে ব্যক্তিগত পারিবারিক সামাজিক ও সঙ্গে সঙ্গে জাতীয় ও সার্বভূমীন কল্যাণ। তাহা না করিয়া গতাঃপতিকের দ্বার আলস্ত ও কুঅভ্যাসেব বশবর্তী হইয়া জীবনের অপব্যবহার করা জীবনকে ছ'খমর ও ভারবহ কলুষিত ও বিষবৎ অম্প শু করিয়া তোলা মানুষকে পক্ষে পুরুষকাব তো নহেই বরং তদুপ ব্যবহার অভিশর নিম্ননীর।

স্বহ দেহ মন লইয়া মানুষ তাহাব নিয়তির পথে প্রতি মুহূর্ত ও প্রতি সুরোগেব সদ্যবহার করিতে অভ্যাস না করিলে আপনা হইতে অকিঞ্চিৎ চাইতে স্বাস্থ্য সৌভাগ্য বর্ধিত হইবে না। প্রকৃত সৌভাগ্য লাভ বাহার উদ্দেশ্য তাহাকে সেই উদ্দেশ্যের উপায়সূত্রে সঙ্গ অবস্থিত সমস্ত এং দৃষ্টান্ত হইতে হইবে। সকল বিকল্পের সংঘর্ষের মধ্যে তাহাকে স্থিরচিত্ত থাকিয়া একই নির্দিষ্ট পথে অগ্রসর হইতে হইবে। সমুখে পুরুত প্রমাণ বাধা বিয় আসিবে তাহাকে মহাবীর শাক্য সিংহের দ্বার সিংহ বিক্রমে আপন্যুর গতি পথ হইতে অপসারিত করিতে হইবে। তাহার কোন প্রকার আপাত মধুর প্রলোভনে মুগ্ধ না হইয়া কঠোর আত্ম সংযম ও অবিচলিত ব্রহ্মচর্যের সাহায্যে অগ্নিদগ্ধ ধাতুর দ্বার বিত্ত ও উজ্জলত্ব হইতে হইবে। অবশ্যই এ কথা সত্য যে মানুষ বিজ্ঞানের খুঁটিনাটি ধরিয়া নিরত ব্যস্ত ও বিব্রত থাকিলে আপাতদৃষ্টিতে দূর হইতে দেখা যায় যে তাহার উন্নতির গতি অতি বৃহৎ ও মন্দ। কিন্তু যদি প্রকৃত পথ ধরিয়া দৃঢ় পথে প্রতি মুহূর্তের প্রত্যেক ক্ষুদ্র বৃহৎ সমস্ত পরীক্ষার উত্তীর্ণ হওয়ার জন্য প্রয়াস থাকে এবং একটা ক্ষুদ্র দ্বিপ্রপথও না রাখিয়া জীবনকে কেবলই অমৃতের উদ্দেশ্যে অমৃতের পথেই সিদ্ধির জন্য

পরিচালিত করা যায় তবে ঐ বীর ও বৃহৎ গতিতেও এক দিন সে ব্যক্তি বলিয়া উঠিতে পারিবে যে বিশ্ববাসিন্দ আমি অমৃতের সন্ধান পাইয়াছি। সুতরাং আমাদের প্রয়াস ও সাধনার প্রধান মন্ত্র হইবে এই যে আমরা অতি ক্ষুদ্র সত্যকেও উপেক্ষা করিব না, বিন্দু, বিন্দু করিয়া বিশাল সমুদ্রের স্রষ্টি ও ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পুষ্টি সম্বারে বিপুল পৃথিবীর স্রষ্টি সম্ভব হইয়াছে। আমাদের জীবনের ক্ষুদ্রাতি ক্ষুদ্র কর্তব্যগুলিকেও আমরা উপেক্ষা করিব না। স্বাস্থ্য অর্জন বাগ প্রভিবেধ প্রভৃতি কাব্যে অতি ক্ষুদ্র নীতিকেও আমরা যেন অবজ্ঞা করে কার্যে পরিণত করিতে চেষ্টা না করি। তাহা হইলেই আমরা অমৃত ও অমৃত হইতে পাবি।

এই স্বাস্থ্য মুখ লাভের জন্য মন চাইতে যথাসম্ভব সর্বপ্রকার অমৃত ভোগ স্পর্শ সমূহকে সর্বপ্রকারে নিরত বিদায় করিয়া দিতে হইবে। আলস্ত ব্যাসন ও বিলাসের বিষয়কে বিষয় পরিভ্যাগ করিয়া যাহা কিছু ভাল যাহা কিছু তত ও শ্রেয় তাহাই গ্রহণ করিতে আত্মহ করিতে হইবে। সত্যকে শ্রেয়কে জীবনের উপাদান অবিভাজ্য অঙ্গ করে। মিশাইবা ফেলিতে হইবে। শ্রেয় বিষয়েই নিরত আত্মনিয়োগ করিতে হইবে। আজ এই একটা মন্দ ও ক্ষুদ্র অভ্যাসকে ত্যাগ করিতে পারিলাম না অথবা ইহাকে চিরদিনের জন্য বর্জন করিবার জন্য বেশী কিছু অধ্যবসায়ের সাহায্য লইলাম না তাহাতে কি? তবিত্যে অবশ্যই ইহাকে পরাজয় করিব অথবা ইহাকে চিরদিনের জন্য বর্জন করিব, এরূপ দীর্ঘস্থায়িতা হিলাবেও তো আমরা অনেক সময় আত্ম প্রত্যাহিত হইয়া থাকি। আজ যাহা ত্যাগ বা যাহা গ্রহণের সুরোগ আমার পক্ষে অপেক্ষাকৃত সহজ ছিল অথবা আজ আমার শারীরিক স্বাস্থ্য এবং মনের শক্তি ও সকল বস্তুটা দৃঢ় ছিল কাল হয় তো স্বভাবের কোন নিয়মেই আমার পক্ষে সে সব অসুকলতা থাকিবে না। সুতরাং সে কর্তব্য আমার পক্ষে হয় তো সম্ভবপর হইবে না।

স্বাস্থ্য মুখ লাভের জন্য আমাদের যে সমস্ত বিষয়ে

নিরন্তর অবহিত থাকিলে চটবে। তাহার মধ্যে পান তোজনই প্রধান ও অত্যাবশ্যক বিষয়। এই জগৎধাপী হৃদয়ে আমাদের নৈমিত্তিক আহার পানে অধিকতর সঙ্গত ও মিষ্টাচারী হইতে হইবে। অল্পপা আমাদের খাদ্যাস ও আমাদের আর্থিক সংস্থানের মধ্যে প্রায়শই সংঘর্ষ উপস্থিত হইবে। কেবল সুমিষ্ট ও সুবদ পান্ডিত্য সঙ্গী স্বাস্থ্যপ্রদ ও হিতপ্রদ তাগ নহে। তিক্ত ও বিষাদ বস্তুর অনেক সময় আমাদের জীবনের পক্ষে অধিকতর হিতকর। সুখ্যবান অগচ প্রপাচ্য আচার্য্য বা পানীর পরীক্ষের তো উপযোগী নহেই, ধনবানের পক্ষেও তাহা স্বাস্থ্যনীতি ও ধর্মনীতি বিনোদিত। ভূবি ভোজন আজকাল আমাদের জাতিব একটা অতি কু অভ্যাস দাঁড়াইয়াছে। আহারের অব্যবহিত পবে প্রায় সকল লোকেই একটু বিশেষভাবে বিশ্রাম আলস্ত বা শ্রান্তির অব্যবহিত না লইয়া পাবে না। কিন্তু ভোজন লগ্ন হইলেই এই দায়িত্বটা আমরা এড়াইতে পারি। আমাদের পাকবস্তুর পক্ষে কোন াজি উপযোগী ও কোনটা উক্ত যন্ত্রে সহজ পরিপাচ্য তাহার বিচার না করিয়া চর্ক্য চোষা লেহ পের নানাপ্রকার রসনাভূষিত খাদ্য আকর্ষণ ভোজন দ্বারা পাকবস্তুরূপে হর্ষল অকম ও কল্প অবহার আনিয়া আমরা যে দিন দিন ব্যক্তিগত ও জাতীয় জীবনে একান্ত মৃতপ্রায় হইয়া পড়িতেছি তাহা বলাই বাহুল্য।

ইহা কি কম পবিত্রাঙ্গের বিষয় যে আমাদের দেশে অব্যবহিত বুদ্ধ বশিতা প্রায় সকলেই আহাব সম্বন্ধে ক্রমশ অত্যধিক অমিতাচারী ও অমিতব্যয়ী হইয়া উঠিতেছে। শিশু ও বৃদ্ধদের কথা ছাড়িয়া দিলেও যুবক যুবতী ও সুশিক্ষিত শ্রোত্র ও শ্রবণ উপার্জনকর অথবা উপার্জনে অকম বা ভগ্নমনোরণ ভ্রমসন্ধানের মধ্যেও আহারের কত্যাচার ও অনাচার এবং কেবলমাত্র রসনা পরিতৃপ্তির জন্যই উদ্যাদনা দেখা যায়। গরীব ও মধ্যবর্তী অবস্থার লোকের মধ্যেও অতিভোজনের দৃষ্টান্ত বিস্তৃত হইয়া তাহাদের অবস্থাকে দিন দিন অধিকতর শোচনীয় করিয়া তুলিতেছে। যে পরিমাণে আহার করিলে,

যে দ্রব্য আহার করিলে সুস্থ দহে সুস্থ মনে নিজের পরিবারের ও সমাজের জন্য সর্বদা সংপথে থাকিয়া দেশের সুখ ফিরাইয়া দিতে পারে, মনোভূমির হৃদয় ও মৈত্র্য দূরীভূত করিতে পারে ও মনুষ্য নামের সার্থকতা সম্পাদক করিতে পারে তাহার বিপরীত পথ অবলম্বন করিয়া প্রাণের গৃহের ও সমাজের অপেক্ষা অনর্থ আনয়ন করা হইতেছে।

আহার বিষয়ে আমাদের ভারতীয় ঋষি ও মনীষিগণ অতি শুদ্ধাচার ও মিষ্টাচার প্রচার করিয়াছেন। বর্ষমান যুগের পাশ্চাত্য পণ্ডিত ও চিকিৎসকগণের মধ্যে আহারা ভাবতীর ঋষিগণের প্রচারিত ও আচরিত আবু বিজ্ঞান সরল ও নিরপেক্ষ বিচারের সঙ্গে অধ্যয়ন করিয়াছেন তাহাদের অনেকেই ভারতের আহার নীতির পূর্ণ সমর্থন করিতেছেন। সাত্বিক ও লগ্ন আহারে পরিচুপ্ত ও গৃহ প্রস্তুত মোটা কাপড়ে দেহ আবৃত করিয়াও তাঁহারা উচ্চ চিন্তায় সঙ্গী নিবৃত্ত থাকিয়া বিজ্ঞান দর্শন প্রভৃতির চর্চা ও উদ্ভাবিকারে জগতের এত কল্যাণ সাধন করিয়াছেন যে, আজ পাশ্চাত্য ঋষিগণও তাহার সমর্থন করিতেছেন। আর আমরা কি না আমাদের জাতীয় গৌরব তুলিয়া আজ পাশ্চাত্য সভ্যতার অপরাধ ও বিকৃত বুদ্ধির পশু দাবিত হইয়া ও আমাদের দৈহিক মানসিক ও আধ্যাত্মিক জীবনে যের অশুভ অশান্তি আনয়ন করত আশ্রয় আশ্রয়ের ও সমাজের কতই ক্ষতি করিতেছি। আমাদের দৃষ্টান্তে সুকুমারমতি বালক বালিকা ও নিরক্ষর মহিলাগণ দিন দিন অধ পাতের গভীর আবর্তে পতিত হইয়াছে। আজ সর্বত্রই দেখিতেছি কিসে বসনার পরিতৃপ্তি ও অতিভোজনের পবে মড়ের মত নিজলাস চক্ষে ও জীবন্ত অবস্থার মধ্যে দিন রাত্রি কাটাইয়া দিতে পারা যায় তাহারই চেষ্টা। মরণেব শেষ মুহূর্ত না দেখিয়া কেহই নিবৃত্ত নহে। এই যে দায়িত্ব এই যে অধীনতা এই যে অধঃপাত এ সকলই তো আমাদের নিজস্ব অনাগার ও অপরাধের ফল। আহারা ভাবিয়া দেখিবেন তাহারাই বুঝিতে পারিবেন যে আমরা ক্ষুদ্র

এহৎ ব্যক্তিগত দায়িত্ব ও কর্তব্যের অবচেতন অবস্থাই জনমানব ও সমাজের কি বোর অনিষ্ট সাধন করিয়াছি ও করিতেছি। যদি এতকাল শিক্ষিত ও চিন্তাশীল ইহকর্তা আপনার বিজ্ঞাবুদ্ধি ও শেখ সংকল্পের দৃষ্টিতে সংসারকে দেখিতে ও নীপুত্রদিগকে দেখিতে শিখাইতে সচেষ্ট হন ও প্রকৃত শুভ কামনা ও শুভ বুদ্ধির দ্বারা সুপার সাধারণের ও আপনাব গৃহেব নিরক্ষরা মহিলা বৃন্দের সম্মুখে নিজেব সদৃষ্টান্ত ধবিত্তে থাকেন তবে অতিবহু নিক্ষেপ ও অজ্ঞ লোকও আপনাপন স্বার্থবুদ্ধির পাক্তিরেই অজ্ঞাধিক পবিমাণে তাহাদের শুভ দৃষ্টান্তের অনুসরণ করিবে। একটা ভুলটা করিয়া লোকের মতি গতি ফিরাইতে পারিলেও আমাদের বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাধ্যাপিগণেব উচ্চশিক্ষার সংস্কার দেখিয়া দেশ যৎ ও কৃতার্থ হইবে।

এত দিনে স্বাস্থ্যতত্ত্ব ও স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বিশ্ববিদ্যালয়েব একটা অবশ্য পাঠ্য বিষয় বলিয়া গায়া হইতে চলিল ইহা অতি সুখের বিষয়। কিন্তু সুখের সঙ্গে একটু দুঃখের আশঙ্কাও বিদ্যমান। স্বাস্থ্যরক্ষা ব্যাপদেশে সরকারী সাহায্যে অথবা সরকারী স্বাস্থ্য বিভাগের নিজ হস্তে বে সমস্ত ব্যবসারস্ত দেখিতে ও শুনিতে পাওয়া যায় তাহা সকল সময়ে আমাদের দেশের ও জাতির উপযোগী নহে। লক্ষ লক্ষ টাকা ব্যয়ে অতি বহু আরোজনে মশক দমনের জন্ত কামান পাতিয়া বে স্বাস্থ্য সংগ্রামের অভিনয় হইয়া থাকে তাহাব ফলে প্রায়শ ই অতি অধিক মূল্যে অতি অল্প স্বাস্থ্য ক্রীত হইয়া থাকে। সে স্বাস্থ্য ক্রয় অপেক্ষা তাহা ভোগ কবাই অধিক হ্রাসণার বিষয় হইয়া পড়ে। খাইয়া বাঁচিবার পরসামুলি কর স্বরূপ দিয়া খালিগেটে স্বাস্থ্য স্ব্থ ভোগ বোধ হয় আমাদের দেশবাসীর খুব স্পৃহণীয় হইবে ন। স্বাস্থ্যরক্ষার মূল ও মূল বিষয়গুলির সাধারণ জ্ঞান ও ব্যবহারিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানেব স্বরূপলিবেণ করিয়া অভিনিবেশসহকারে ও সুস্থ চিত্তে অধ্যয়ন ও চিন্তা করিয়া যদি সহজ ভাষায় ও সোজা কথায় প্রাম্য পাঠশালা ও নিম্ন মূল্যের বালকদিগকে ও কণ্ঠকতা প্রভৃতি উপায়ে প্রাম্য মেলা স্থান ও সামাজিক সমুচ্চানে আমোদ প্রমোদের সময় বাজা অথবা নাটকা ভিনব প্রভৃতি দ্বারা জনসাধারণকে শিখাইয়া লওয়া

যায় তবে যে সকল বিষয়ে কেবল জ্ঞানের অভাবে হেতু সাধারণো স্বাস্থ্যরক্ষা উপেক্ষিত ও অবজ্ঞাত হইয়া আসিতেছে সে সকল বিষয়ে জনসাধারণ অনেকটা সতর্ক ও সার হইতে পারিবে।

সেই সঙ্গে ঐচ্ছানিক নিয়মে বৃহত্তর উপায়বলগনে ম্যালেরিয়া ওলাউঠা প্রভৃতির নিগাষণ ও দূরীকরণ ব্যাপারও চলিতে পারে। ম্যালেরিয়া ওলাউঠা ও ইনফ্রমেশা প্রা হি মারিত্তর হেতু স্থানে স্থানে সময় বিশেষে যে বহু লোকের মৃত্যু ঘটে তাহা ছাড়া আমাদের দৈনিক পানাহার যাব ব্যায়াম নিদ্, নমণ প্রভৃতি বিষয়ে প্রকৃতির নিয়ম ভঙ্গ করিয়া আমরা অবিবাম যেকণ বোগমা। পাক্তি হইয়া থাকি তাহার সময় অসময় বা আব কোন বিচার বিক নাই। প্রতি ম ত্তই শবাব চেষ্টা ও জ্ঞানোন্ময় কয়েজির ও মনের সুপ্রয়োগে অমাদিগকে অবচিত ও তীক্ষ্ণ দৃষ্টি চটইয়া চলিতে হইবে।

মানুষের স্বাধীনতাস্ববে পাকস্থলী একটা প্রধান নয়। তাহার সুস্থতা অসুস্থতা কেবলই বায় ও পানীয়ের মাত্রা ও গুণাগুণেব উপায়ই অধিক নির্ভর করে। এই পাকস্থলী রুগ্ন বা অক্ষম হইলে তাহার বখেটে বিশ্রাম ও শারোগ্য ব্যতীত পান ভোজনের সফল আমরা কিছুতেই লাভ কবিত্তে পারিবা না। বব দুর্বল ও বিকল পাকস্থলীতে নিয়মিত দৈনিক পান পানীয়ও বিকৃত অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া শরীরের রক্তকে বিষাক্ত কবিয়া দেলিবে। বৃহত্তর আমাদের দেশের অনেক লোকেবই সেই সঙ্কটাপন্ন নিয়ত বর্তমান তাহা লেখকের ব্যক্তিগত জীবন ও অজ্ঞাত লোকের দষ্টান্ত হহতে প্রাপ্ত অভিজ্ঞতা দ্বারা ব্র দৃঢ়তার সহিত সাক্ষ্য দান করিতে পারা যায়। প্রত্যেক ব্যক্তি সুস্থবেহ ও সুস্থমন না হইলে সমাজদেহ স্তম্ভ ও সবল হইতে পারে না জাতিও গড়িয়া উঠিতে পারে না। বর অথ পতনেব গতি ক্রমশ দ্রুততর হয়। সেজন্ত জনসাধারণেব মধ্যে বাল্যকাল হইতে অতি ক্ষুদ্র ও সূক্ষ্ম স্বাস্থ্যবিধিসমূহেব সযত্নে জ্ঞান প্রচার ও ব্যবহারিক জীনে সেই সকল বিধির বাসস্তব প্রয়োগের জন্ত শিক্ষিত দেশবাসিগণেব প। প্রদশক হহতে হইবে।

চরিত্র-গঠন

Spare the rod and spoil the child —

সন্তানের চরিত্র গঠনে এষ্ট নীতি গৃহিণীর প্রায় সর্বত্র অনুসৃত হইয়া থাকে। কিন্তু ইহা অতি ভ্রান্ত ধারণা। শিশুর স্বভাব ভাঙ্গ হওয়া বা ঠাঙ্গ হওয়া তাহার স্বাস্থ্যের উপর প্রধানত নির্ভর করিয়া থাকে। শিশুর স্বাস্থ্য আবার তাহার জনক জননীর বিশেষত জননীই স্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করে। সুতরাং শিশুর চরিত্র আদর্শ ভাবে গঠন করিতে হইলে তাহার জন্মের বহু দিন পূর্বে হইতে তাহার জননীর স্বাস্থ্যের উপর লক্ষ্য রাখিতে হয় এবং ভাবী জননীকে সন্তান পালন বিজ্ঞা উৎসাহে শিক্ষা দিতে হয়। তার পর শিশু জন্ম গ্রহণ করিলে তাহার স্বাস্থ্যচর্য্যার সঙ্গে সঙ্গে তাহাকে নীতি শিক্ষা দিয়া তাহার চরিত্র গঠনের চেষ্টা করিতে হয়। এ বিষয়ে শিশুর জননীই তাহার প্রধান শিক্ষয়িত্রী। সচিবিত্ত ও চন্দ্রবিত্ত উভয় শ্রেণীর লোকের জীবন পর্যালোচনা করিলে দেখা যায় যে সদস্য চরিত্র গঠনে তাহার জননীর চরিত্র প্রভাবই প্রধানত কাজ করিয়াছে। জননী নিজে সং স্বভাবা হইলে তাঁহার সন্তানও তাঁহার শিক্ষা গুণে সং স্বভাব হইয়া উঠে। আর জননী যদি নিজে জুশীলা না হন তিনি যদি জুশীলা কলহপায়রা কুটিল মন্দ স্বভাবা হন তবে তাঁহার সন্তানও চন্দ্রবিত্ত হইবেই। অবশ্য শিশুর চরিত্র গঠন তাহার পাবি পার্থক্য অবস্থাও কতকটা পরিমাণে সাহায্য যে করে না তাহাও নহে। কিন্তু জননী যদি দৃঢ় চরিত্রা রমণী হন তবে তিনি মন্দ পারিপার্শ্বিক অবস্থার প্রভাব কতকটা কাটাইয়া উঠিতে পারেন। কিন্তু শিশুর স্বাস্থ্য হ্রাস হইলে পারিপার্শ্বিক প্রভাব তাহার স্নায়ু মণ্ডলীর উপর কার্য করিয়া তাহার চরিত্র বিকৃত করিয়া ফেলিতে পারে। অধিক শিশুর স্বাস্থ্যের দিকে পূর্ণ মনোযোগ দিলে তাহার জন্ত পুষ্টিকর খাদ্যের ব্যবস্থা করিলে বখেট পরিমাণে স্বাস্থ্যের কারণ উপভোগ করিবার ব্যবস্থা

করিলে এবং তাহাকে নিয়মিত ভাবে ব্যায়াম করিতে অভ্যাস করাইলে সে বাহাতে দিবসের মধ্যে অধিকক্ষণ খোলা বাতাস থাকিতে পারে তাহার ব্যবস্থা করিলে তাহার মস্তিষ্ক বিকশিত হইয়া উঠিতে পারে সে বহু বহু গুণের অধিকারী হইতে পারে।

ছেলে পেলেরা হাদানী যে তাদের পিতা মাতার মনেব মতন শিক্ষা সমাজের উপযুক্ত সন্তান হইয়া উঠিতেছে না তাহার আশঙ্কা করিতে পারে। তাহাদের সে ঠাঙ্গা শিক্ষাইবার জন্ত বতটা যত্ন করা হয় তাহাদের স্বাস্থ্যের প্রতি যে যৎকিঞ্চিৎ মনোযোগ দেওয়া হয় তাহাদের নৈতিক চরিত্র গঠনের জন্ত ততটুকুও চেষ্টা করা হয় না। ছেলে মেয়েদের নীতিশিক্ষা দেওয়া কতকটা মনস্তত্ত্বের ব্যাপার। এদিকে আমাদের এখনও দৃষ্টি পড়ে নাহ বলিলেই হয়। মনস্তত্ত্বের বিষয়ে বিশ্ব বিজ্ঞান সবে অব্যাপনায় সর হইয়াছে মাসিক ও সাময়িক পত্র ইহা সামান্য ভাবে আলোচনাও আরম্ভ হইয়াছে কিন্তু উহা এখনও সাধুবণের আরম্ভাবধীন হয় নাই।

সচরিত্রতা জন্মগত হইতে পারে কিন্তু সেকণ দৃষ্টান্ত অতি বিরল। তবে ইহা শিক্ষা ও অভ্যাস সাপেক্ষ। সমাজবদ্ধ মানুষের কতকগুলি সদগুণ থাকা অপরিহার্য। সেগুলি না থাকিলে সে সমাজের দাজনের একজন হইয়া থাকিবার অযোগ্য। এক্ষণ লোককে সমাজ প্রায়ই সঙ্ঘ করিতে পারে না—অবশেষে সামাজিক শৃঙ্খলা রক্ষার্থ তাহাকে সমাজ হইতে বিতাড়িত করিতে বাধ্য হয়। যাহার এই সকল গুণ স্বভাবজ নহে শিক্ষা পাইলে অভ্যাস করিলে সে সেই সকল গুণ অর্জন করিতে পারে।

এই সকল গুণাবলীর মধ্যে কয়েকটা প্রধান গুণের এখানে উল্লেখ করা বাইতেছে। প্রথম গুণ—কর্তব্য পালন। যে কে-কাভেই নিযুক্ত থাকুক তাহার কর্তব্য

সুশৃঙ্খলে পালন করিবার চেষ্টা করা উচিত। এতদ্ব্যতীত মানুষ ব্যক্তিগত ভাবে বাহ্যিক ভাবে তাহাতে তাহাব শুধু ব্যক্তিগত হিতাহিত নয় সমাজেরও হিতাহিত নির্ভর করে। কেহ তাহার কর্তব্য পালনে অবহেলা করিলে কেবল সে নিজে নয় সমাজও তাহাব ফলভোগ কবিত্তে বাধ্য হয়।

সেইরূপ নি স্বার্থপরতা একটা গুণ। সমাজে বাস কবিত্তে হইলে এ গুণটিও অভ্যাস করিতে হয়। সত্যতা আর একটা গুণ বাহ্যিক মানব মাদ্রেই পক্ষে অপরিহার্য। রাজ্যের আইন মান্ত কবিত্তা চলা সামাজিক লোক মাদ্রেই অবশ্য কর্তব্য। অর্থনৈতিকতা মানব মাদ্রেই বর্জনীয়। সুখে দুখে অবচলিত থাকা একটা মহৎ গুণ। সহিষ্ণুতা গুণ থাকিলে মানুষ পবিত্রতামে জয়যুক্ত হইয়া থাকে। সেইজন্য আমাদেব দেও একটা প্রবচন প্রচলিত হইয়াছে—যে নয় সে ঠে নয়। পারিপার্শ্বিক অবস্থাব সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা কবিত্তা চলাও একটা মহৎ গুণ। এই গুণের অনধিকারী ব্যক্তি হুণের সোমা থাকে না। জন্মের সঙ্গে সঙ্গে শিশুকে নাগরিকোচিত এই সকল গুণ অভ্যাস কবাইতে হয়। কেবল স্ত্রীমাতাই এই কার্যটি দক্ষতা সহকায়ে সম্পাদন কবিত্তে পারেন। Child is the father of the man শিশু চরিত্র যেভাবে গড়িয়া উঠে পবিত্র বয়সেও মানুষ সেইরূপ চরিত্রেরই লোক হইয়া উঠে। বাল্য শিক্ষা ও বাল্য অভ্যাস পরিণত বয়সেও পরিবর্তিত হয় না। শিশু বাল্যাবস্থা হইতে ভ্রান্ত পথে পরিচালিত হইলে তাহাব আর চরিত্র সংশোধনের সুযোগ উপস্থিত হয় না। কাঁচার নয়ন বাঁধ পাকলে করে ট্যাস ট্যাস। বুড়ো মরনা পড়ে না। পরিণত বয়সে কি মানুষ কি পশু পক্ষী—বাল্যকালের অভ্যাস ত্যাগ করিয়া নতুন কিছু শিখিতে পারে না। বাল্য অভ্যাস কখনও তোলাও যায় না। অতএব পিতামাতা সন্তানকে যেভাবে গড়িয়া তুলিতে ইচ্ছা করেন আত্মদুঃখ হইতেই তাহার শিক্ষা আরম্ভ হওয়া আবশ্যক। শৈশব হইতে স্বাস্থ্য রক্ষার উদ্যোগ হইলে বার্ককো শত ঔষধেও কেহ স্বাস্থ্য লাভ

করিতে পারে না। শিশু চিত্ত কোমল থাকিতে থাকিতে তাহাকে সকল প্রকার সদগুণ অভ্যাস করাইয়া দিতে হইবে।

শিশু চিত্তের গতি তাহার হাসি কান্না তাহার অঙ্গভঙ্গী হস্ত চালনা প্রভৃতি অভিনিবেশ সহকারে পর্যবেক্ষণ কবিলে শিশুর চরিত্রগঠনে অনেক সাহায্য পাওয়া যায়। শিশু বাহ্যতে আনন্দ পায় পুনঃ পুনঃ তাহাই করিতে ভালবাসে। আর সে বাহ্যতে দুঃখ পায় বেদনা বোধ কবে তাহা সে স্বভাবতই এড়াইবার চেষ্টা কবে। এই জন্য শিশুর চারিত্রিকে এমন অবস্থায় সৃষ্টি কবিত্তে হয় যে সে সদগুণাবলীর অভ্যাসে আনন্দ লাভ কবিত্তে পারে। তাহা হইলে সে নিজের অজান্তে সারাই ঐ সকল সদগুণ অর্জনে অভ্যস্ত হইয়া পড়িবে। শিশু সাধারণত বাহ্য দ্রব্যে তাহাই শিক্ষা করে। তাহার জ্ঞান বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে তাহার পিতামাতার আচার ব্যবহার তাহাব আদর্শ হইয়া পড়ে। সে পিতা মাতার আচার ব্যবহার অতি মনোযোগের সহিত লক্ষ্য করিয়া থাকে। অতএব শিশুকে সচরিত্র করিয়া গড়িয়া তুলিতে হইলে সর্বপ্রথমে পিতামাতার চরিত্রবান হওয়া আবশ্যক।

পিতা মাতার পর শিশুর দ্ব্যেষ্ঠ তাই তগিনী বা আত্মীয় স্বজন প্রায় তাহার আদর্শ হইয়া দাঁড়ায়। তার পর দাস দাসী এবং সর্বশেষে পাড়া প্রতিবাসী—বিশেষত শিশুর সমবয়স্ক বালক বালিকারা। এই আদর্শ ভাল হইলে শিশুও সং হয় আর মন্দ হইলে শিশুও প্রায় মন্দ হইয়া দাঁড়ায়।

অত্যধিক শ্রেণীল পিতামাতা সন্তানের প্রতি অতিরিক্ত স্নেহবশত শিশুকে সর্ব প্রকারে সাহায্য করিতে সর্বদা উদ্বিগ্ন হইয়া থাকেন। এরূপ অবস্থায় শিশুর পবনির্ভরশীল না হইয়া গত্যন্তর থাকে না—সে কোন ক্রমেই আত্মনির্ভরশীল হইতে শিখে না—সর্বদা সকল বিষয়ে পরের সাহায্য বা পরের পরামর্শের অপেক্ষা করিয়া থাকে। স্বাধীন ভাবে কোন কাজ করিতে বা স্বাধীন ভাবে চিন্তা করিতে সে শিখে না।

কিন্তু প্রেক্ষাগৃহ পিতামাতা শিশুকে যতটা অল্পবুদ্ধি বা অসত্য মনে করেন বাস্তবিক সে ততটা নয়। শিশু যখন প্রথম টিউব শিশুরা তাত্ত্বিক অঙ্গ সঞ্চালনের প্রতি দৃষ্টি রাখিলে ততটা বেশ বুঝা যায়। দেখা যায় যে শিশুর ইচ্ছায় সে পদ সঞ্চালন করিতেছে। বেরূপ ভাবে পদ সঞ্চালন করিয়া সে বিশ্রাম হইতেছে—ট্যাঙ্কে না পাবিধা পড়িয়া যাঠিতেছে সে পদ পরিচর্যা করিয়া নতুন পদ অঙ্গপন করিতেছে। এইভাবে শিশুকে স্বাধীনভাবে কাজ করিতে দিলে সে পরিণত বয়সে স্বাবলম্বী হইবে। নয় ত, হাটিতে গিয়া পড়িয়া যাঠিতেছে দেখিয়া মা কি বাবা কি ভাই বোন কি অপর কেহ যদি ভুটিয়া গিয়া তাহাকে হাটিতে সাহায্য কবে তবেই শিশুর পাখাটি একেবারে পাওয়া হইল—প্রত্যেক কাজে সে পদেব সাহায্য লিখবে।

শিশুর কোন বিষয়ে কোন অল্পবুদ্ধি হইলে সে কাঁদিয়া অপরের দৃষ্টি আকর্ষণে চেষ্টা কবে। যদি অল্পবুদ্ধি নিতান্ত বেশদাক বা স্মৃতিশক্তি না হয় তাহা হইলে শিশু কাঁদিবামাত্র তাহাকে সাহায্য কবিত্তে যাইতে নাই। কারণ কাঁদিবামাত্র তাহার সকল অল্পবুদ্ধি দূর হইলে তাহা এই শিক্ষা হইবে যে যখনই তাহার কোন কিছু বদলাইবে হইবে তখনই সে তাহার ঐ একান্ত ভাগ করিয়া তাহার অল্পবুদ্ধি আদায় কবিত্তে। একপ অজ্ঞান একবার দাঁড়াইয়া গেলে—তাহার চবিত্র সকলের পক্ষেই বিবক্তিকর হইয়া উঠিত্তে।

শিশুকে যখন তখন আদর করা কোলে লওয়া চুমা খাওয়া শিশু চবিত্র গঠনের উৎকৃষ্ট পদ্য নহে। কিম্বা কাঁদিলেই তাহাকে কোলে কবিত্তা আদর কবিত্তা সাজনা দিবাব চেষ্টা কবা উচিত নহে। এমনভাবে পালিত হলে পুলে বড় হইয়া দশজনের একজন হইতে পাবে না—তাহার চবিত্র বিগড়াইয়া যায়।

ততব প্রাণীরা যাঁহা কিছু করে তাঁহা তাঁহাদের সাহায্য বশত কবিত্তা থাকে—তাহাদের কাজে কয়ে, চলা কেরা আচাবে ব্যবহারে বুদ্ধিবৃত্তির অঙ্গগলনের পরিচয় পাওয়া যায় না। শিশুর অবস্থাও কিছু দিনের

জন্ত এতরূপই থাকে—তাহারা যাঁহা কিছু করে তাঁহা তাঁহাদের অজ্ঞাতসারেই কবিত্তা থাকে। এই অবস্থাটা তাঁহাদের পশুবৎ সংস্কারের অবস্থা।

ক্ষুধা পাইলে শিশুরা কাঁদে। তাঁহা কান্না শুনিয়া তার মা আসিয়া তাহাকে মাই দেন। অমনি শিশুর কান্না থামিয়া যায়। মা যদি নিকটে না থাকেন কিম্বা কাঁদে ব্যস্ততা বশত আসিতে না পারেন তাহা হইলে হয় ত শিশুর কোন ভাই ভগিনী তাহাকে আদর করিয়া ভুলাই র জন্ত তাঁহার চুমা খাইতে গেলে তাঁহার নাক যদি শিশুর ঠোঁধের স্পর্শ কবে তবে শিশু ঐ নাকটিকেই তার মই মনে কবিত্তা চুষিতে আরম্ভ করে এবং তখনকার মত কাঁদিতে ভুলিয়া গিয়া চুপ করে। কিন্তু তাঁহা যদি যথার্থই প্রবল ক্ষুধা পাইয়া থাকে তবে নাক চুষিয়া ছব না পাওয়ার তাঁহার ক্ষুধার শাস্তি হয় না বলিয়া সে আবার কাঁদিয়া উঠে। আবার শিশু যদি একলা থাকে তবে অনেককাল কাঁদিয়াও মাকে না পাইলে নিজের নাক চুষিতে আরম্ভ করে এবং একটুখানি সাজনা পাইতে চেষ্টা কবে। শিশুর এই যে সব কাজ—এ সকলই তাঁহা সংস্কারের ফল। বয়স ব্যক্তির ক্ষুধা পাইলে সে কখনও আহায়েব শূন্য পাত্র কামড়াইয়া ক্ষুধা শাস্তির চেষ্টা করে না। কিন্তু শিশু ক্ষুধার সময় হাতের কাছে যা পায় তাই খাইবাব চেষ্টা কবিত্তা ক্ষুধাশাস্তির প্রয়াস পায়। সেইরূপ তাঁহার শরীরের কোন স্থানে বেদনা বোধ হইলে তাঁহার হাত তাঁহার অজ্ঞাতসারেই সেই বেদনার স্থানে গিয়া উপস্থিত হয়। শিশুদের প্রায়ই কাপ কট কট কবে তাঁহার হাতও প্রায় সর্বদা সেইখানে থাকে। অবশেষে বেদনার শাস্তি হইলে শিশু আর কাপে হাত দেয় না। এই সকল কাজই স্বতঃই (automatically) হইয়া থাকে। শিশুর এই কাজগুলি কবিত্তার শক্তি জন্মের সঙ্গে সঙ্গেই লক্ষ—উহা কোনকাল বুদ্ধি বিবেচনা বা বিচার বিকের ফল নহে। বক্তিতে দম দিয়া পেণ্ডু লামটা বোলাইয়া দিল তাহা যেমন আপনি চলিতে থাকে শিশুর কাজ কর্তব্যও প্রায় সেইরূপ ভাবে চল।

কিন্তু ইহার মধ্যেও আবার কথা আছে। শিশু, জীবজন্তু এমন কি বরষ মানবের মধ্যে আত্মরক্ষার প্রবৃত্তিটি খুব স্বাভাবিক। ইহা কাহাকেও শিখাইতে বা বুঝাইতে হয় না। এ বিষয়ে শিশু এবং বরষ ব্যক্তির অবস্থা প্রায় সমান। শারীরিক বিপদেব আশঙ্কা দেখিলে সকলেই স্বতঃই নিজের অজান্তসারেই আত্মরক্ষার্থ প্রস্তুত হয়। এই স্বাভাবিক প্রবৃত্তিটি না থাকিলে কত অসংখ্য প্রাণী ও মানুষ বে অকালে প্রাণ হারাইতে বাধ্য হইত তাহার সংখ্যা করা যায় না। আরও কতকগুলি বিষয়ে ইতর প্রাণী মানব শিশু ও পূর্ণ বরষ মানব প্রায় একই প্রণালীতে কাজ করে। যেমন ভয় পাইলে পলায়নের প্রবৃত্তি কোতুহল ও ধাক্কা খেলে জী ক্রম প্রভৃতি। এ সকলেরই মূল কিন্তু আত্মরক্ষার প্রবৃত্তি এমন কি বংশ বৃদ্ধিরও। কারণ বংশ বৃদ্ধি আর কিছুই নয়—পুত্র পৌত্রাদিতে নিজেকেই বজায় রাখা। কারণ এই আত্মরক্ষার প্রবৃত্তিটি না থাকিলে বংশলোপ অবশ্যজ্ঞাবী। বংশেই মানুষ এবং জীবজন্তু অমরত্ব লাভ করিয়া থাকে। এই সকল স্বাভাবিক প্রবৃত্তি বা সংস্কারের উপর অত্মকরণ প্রবৃত্তিকেও এই সংস্কারের তালিকার ফেলা যায়। অত্মকরণ প্রবৃত্তি অনেকটা বংশগত তার পর আভিগত। কারণ প্রাণীরা নৈশবে নিজ নিজ পিতামাতার পরে বয় প্রাপ্ত হইলে নিজ নিজ আভির অত্মকরণ করিয়া থাকে।

মানব শিশুরা নৈশবে আপন আপন সংস্কারানুসারে কাজ করে। তার পর বয় প্রাপ্তির সঙ্গে সঙ্গে বৃদ্ধি বৃত্তিব যেমন বিকাশ হইতে থাকে তদনুসারে তাহার কার্য্য করিবার ধারারও পরিবর্তন হইতে থাকে। ঠিক এই সময়টিতে পিতামাতার সন্তানের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হয় যেন সে কুশিকা না পায় এবং কুঅভ্যাস করিতে না শিখে। তাহার দ্বন্দ্বের বাহাতে সংপ্রবৃত্তির উদ্বেগ হয় এমনভাবে তাহাকে শিক্ষা দিতে আরম্ভ করিতে হয়। এই সময় হইতে পিতামাতার ব্যবহার ও আচরণ শিশুর আদর্শ হইয়া উঠে। সে পিতামাতাকে বাহা করিতে দেখে নিজেও তাহার অনুকরণ করিতে

চেষ্টা করে। পিতামাতা যদি সদাচারসম্পন্ন হয়, তাহা হইলে সন্তান তাহারের অনুকরণ করিয়া অনায়াসে সদাচারসম্পন্ন হইয়া উঠিতে পারে। Example is better than precept একেজের বড় সত্য ও সবারীচীন কথা। সন্তানের চরিত্র গঠনে সদাচারসম্পন্ন পিতামাতার চরিত্রের দৃষ্টান্ত বে কতখানি শক্তি-সম্পন্ন তাহা ভাবায় ব্যক্ত করা যায় না। কিন্তু পিতামাতা যদি নিজে সদাচারপরায়ণ না হন তাহা হইলে কেবল সহপদেশ দিয়া সন্তানকে সচরিত্র করিয়া গড়িয়া তোলা কঠিন এমন কি অসম্ভব বলিলেও চলে। অবশ্য হৃদয়বান পিতামাতার পুত্র কন্যা যে একেবারেই চরিত্রবান হইতে পারে না তাহাও নয়। কিন্তু তাহা সাধারণ নিয়ম নহে বরং তাহাকে নিয়মের ব্যতিক্রম বলা চলে।

জ্ঞান বুদ্ধিব উদ্বেগের সঙ্গে সঙ্গে শিশু অত্যন্ত চঞ্চল হইয়া উঠে। তখন নানা কাজ করিবার তাহার ইচ্ছা হয় এবং সে সকল কাজেই হাত দিবার চেষ্টা করিতে থাকে। এইরূপ চেষ্টার ফলে কোন্ কাজে সে সফল পায় কোন কাজটা ছুঁ খের মূল তাহা সে অল্প দিনের মধ্যেই আবিষ্কার করিয়া ফেলে। তান সে বাহাতে স্নেহ আনন্দ পায় সেই কাজগুলি অভ্যাস করিতে আরম্ভ করে। আন বাহাতে স্নেহ পায় সেগুলি সবই পরিহার করিয়া চলে।

শিশুর এই বয়সটা তাহার জননী বা ধাত্রীর পক্ষে অতি সঙ্কট কাল। সন্তান পালনে অনভিজ্ঞ জননীরা এই সময়ে সন্তানকে স্রুপথে পরিচালিত করিতে না পারিলে সে ছেলের ভবিষ্যৎ অন্ধকারময়। এ সময়ে ছেলের কাজে উৎসাহ দেওয়াও যেমন দোষের বাধা দেওয়া ততোধিক দোষের। এ বয়সে শিশুর কর্ণোৎসাহ খুব প্রবল। কিন্তু যদি সে কোন কৃ কর্ম করিতে অভ্যস্ত হয় তবে তাহাকে উৎসাহ দিলে তাহার কল বে কি ভীষণ হইতে পারে সে কথা না বুলিলেও চলে। তাহাকে কুর্কর্ম করিতে নিবারণ করিতেই হইবে। কিন্তু প্রত্যক্ষ ভাবে বাধা দেওয়াও নিরাপদ নহে।

কারণ বাধা দিতে গেলে শিশু সহজে উত্তেজিত হইয়া উঠিয়া সেই কাজটি করিতেই কৃতসঙ্কর হইবে। তাহাকে এই কর্ম হইতে নিবারণ করিবার জন্ত যদি কঠোর শাসন বা ত্যাগ করা হয় তাহা হইলে সে প্রকাশ্যে সেই কর্মের অন্তর্ধান করিতে সাহস না করিলেও গোপনে করিবার চেষ্টা করিবে এবং ছলনা কপটতা করিতে শিখিবে। গৃহাচার্য্য কর্তৃক করিতে শিখিলে তাহার কাজ পিতামাতার কাছে গোপন করিতে শিখিলে সে ছেলে ভয়ানক কুটিপ হইয়া পড়িবে। তাহার ভবিষ্যৎ উজ্জ্বল নহে।

তবে এক্ষেত্রে উপায় কি? উপায় অল্পই আছে। সাপও মবে পাঠিও না ভাঙ্গে এমন ব্যবস্থা করিতে হইবে। বাধা পাইয়া উত্তেজিত হইয়া শিশু যিগুণ উৎসাহে গোপনে কু কর্মে প্রবৃত্ত না হয় এই উদ্দেশ্যে একটু সুবিবেচনা একটু কৌশল সহকারে কাজ করিতে হইবে।

এই সময় শিশু যে সব কাজ কবে তাহা প্রায় বোকের মাধ্যমে কবে। সে সকল কাজের ভাল মন্দ ফলাফলের কথা বুঝিবার ক্ষমতা তাহাদেব থাকে না। সেইজন্য যে কাজ করিলে শিশুর অহিত হইবে বলিয়া পিতা মাতা বুঝিতে পারেন সেই কাজ করিতে শিশুকে নিষেধ করিলে সে মনে করিবে, পিতা মাতা অজ্ঞায় তাহা তাহাকে নিষেধ কবিতেন।

মনে কখন বাড়ীতে একটা পোষা বিড়াল আছে। সেই বাড়ীতে একটা শিশুও আছে। শিশু বিড়ালকে সঙ্গে খেলা করিতে চায়। বিড়াল শিশুকে অভ্যাচার সহিতে চায় না পলাইয়া যায়। শিশু তাহাকে ধরিতে ছুটে। পলায়মান বিড়ালের লাঙ্গুলেব নাগাল ধরিতে পারিয়া শিশু তাহাই ধরিয়া টানাটানি আরম্ভ করিল। বিড়াল তাহার হাত হইতে উদ্ধার পাইবার চেষ্টা করিতে লাগিল। এইরূপ টানাটানিতে শিশু বিলক্ষণ আমোদ পাইল। সে যখন তখনই বিড়ালের ল্যাজ ধরিয়া টানিয়া খেলা কবিতো লাগিল। শিশুকে যদি এই খেলা হইতে নিবৃত্ত না করা যায় তবে পরিণামে সে

ভয়ঙ্কর নিষ্ঠুর হইয়া উঠিবে। তাহাকে সোজা সুবিধা নিবারণ কবিতো গেলে সে অধিকভর উৎসাহে বিড়ালের ল্যাজ ধরিয়া টানাটানি করিতে থাকিবে। অবশ্য বিড়াল নিতান্ত বিরক্ত হইয়া ছুই একবার আঁচড়াইয়া কামড়াইয়া দিলে শিশু এই ঠিঁয় আমোদ হইতে প্রতিবৃত্ত হইতে পারে। কিন্তু সেটা বাহ্যিক নহে। অতএব শিশু তাহাতে বিড়ালের নাগাল না পায় এমন ব্যবস্থা কবিতো হইবে। পরে সে আপনিই এই খেলা তুলিয়া গিয়া নুতন নতন খেলার আকৃষ্ট হইবে।

অনেক জননী দীর্ঘকাল পর্য্যন্ত তাহার সন্তানকে নিতান্ত শিশু অসহায় ভাবিয়া থাকেন। তিনি শিশুকে সকল কাজে সাহায্য করিতে ছুটিয়া যান। সামান্য সামান্য কাজও শিশু করিতে অক্ষম বিবেচনা করিয়া তাহার তত্ত্বাবধানের জন্ত অপব লোকেব উপর ভার দেন। বস্তুত কিন্তু শিশু এতটা অসহায় নয়। বয়োবৃদ্ধির সহিত তাহার বুদ্ধিবৃত্তিরও স্তূৰণ হইতে থাকে এই কথাটি অতিরিক্ত সন্তান বাৎসল্যবশত অনেক শিশুর জননী ভুলিয়া গিয়া থাকেন। কিন্তু তাহা করা উচিত নয়। শিশুকে নিজের বুদ্ধিতেই চলিতে দেওয়া উচিত তবে তাহার উপর লক্ষ্য রাখা উচিত, যেন সে ভুল পথে না চলে। তাহার ভুল হইতে দেখিলে তাহাকে স শোধন কবিতো হইবে।

শিশু আপন খেলায় কোন কাজে প্রবৃত্ত হইলে তাহাকে অক্ষম বিবেচনার জননী তাহাকে প্রতিবৃত্ত করিবার চেষ্টা করেন। কিন্তু সেটা ঠিক কাজ হয় না। শিশুকে কাজ করিতে দেওয়া কর্তব্য। শিশুকে সকল কাজে বাধা দিতে গেলে সে সকল বিষয়ে পরনির্ভরশীল হইয়া উঠিবে। তবে কোন কাজটা ভাল কোনটা মন্দ তাহা তাহাকে কাজ কবিতো দিয়া ঐ কাজের ভাল মন্দ মূল প্রত্যক্ষভাবে উপলব্ধ করাইয়া শিশুকে শিক্ষা দিতে হয়। ইহাই পাকারকর্মের শিক্ষা। এই শিক্ষা চিরকাল তাহার মনে থাকিবে। তবে এমন কাজ অনেক আছে যাহার অব্যবহিত ফল আনন্দদায়ক কিন্তু ভবিষ্যতে তাহা হইতে অনিষ্টের সম্ভাবনা। এরূপ

ক্ষেত্রে অবশ্য তাহাকে নিবারণ কবিত হইবে। প্রত্যেক ভাবে তাহাকে নিবারণ করা সম্ভব না হইলে শিশুর মন বিষয়াস্তরে লইয়া যাইবার চেষ্টা করিতে হইবে। ছই বৎসরের কম বয়স্ক শিশুকে যুক্তি দেখাইয়া কোন কিছু বুঝানো সম্ভব নহে। তাহাকে ভালবাসিয়া স্নেহ করিয়া যতটুকু নিবারণ কবিতে পারা যায় সে চেষ্টা কবিতে হইবে। তাহাতে ফল না ফলিলে বিষয়াস্তবে তাহাব মনোনিবেশ কবানো ছাড়া গত্যন্তর নাই। তাহাকে ক্রমা চড কসাইয়া দিয়া তখনকার মত তাহাকে নিবারণ করা গেলেও সে তাহার গৌ সহজে ছাড়িবে না এবং স্রোগে পাইলেই পুনরায় সেই কাজ করিয়া বসিবে।

ছোট ছোট শিশু তাহাব মাকেই বেশী জানে। কোন কঠিন সমস্যা উদ্ভূত হইলে সে তাহার সমাধানের জন্ত মায়ের কাছে যায়। এই সময়ে জননীৰ ব্যবহার এমন হওয়া উচিত যাহাতে শিশুর সমস্যার সমাধান হয় সে আনন্দ লাভ করে। মা যদি তাহার প্রার্থনা অগ্রাহ করেন কিংবা তাহাকে ধমক দেন তাহা হইলে সে নিজেই সমস্যাব মীমাংসাব প্রবৃত্ত হয় এবং জননীৰ প্রতি তাহার আস্থা কমিয়া আসে। সে আর মায়ের কাছে সমস্যার মীমাংসার জন্ত যায় না। এমন কি সে মায়ের অভিপ্রায়ের বিরুদ্ধেই নিজের চেষ্টা প্রয়োগ করিতে পাবে। একপ কন্ঠিতে গিয়া যদি সে বাধা পায় তখন সে গোপনতা মিথ্যাচরণের আশ্রয় লইতে শিখে।

এই সময়ে শিশুর প্রকৃতি খুব চকল থাকে। সে সকল কাজই করিবার চেষ্টা করে। জনক জননীৰ এ সময়ে শিশুকে কাজে উৎসাহ দেওয়া উচিত। জনক জননী সুবিবেচনাপূৰ্বক—বাহাতে শিশুর কোন কতি না হয় এবং তাহার সামর্থ্যে কুলার এমন কাজ নির্দোষিত করিয়া তাহাকে করিতে দিলে কেমন করিয়া সেই কাজ করিতে হয় তাহা তাহাকে শিখাইয়া দিলে এবং তাহাব ক্ষমতার উপর নির্ভর করিলে শিশু আনন্দের সহিত সেই কাজে প্রবৃত্ত হয়। বলা বাহুল্য জনক

জননীৰ এইরূপ আচরণেব ফল খুব ভালই হইয়া থাকে।

শিশু চরিত্রের একটা বিশেষ দিক—তাহার অহুকরণ প্রবৃত্তি। শিশুদের দিকে নজর রাখিলে দেখা যায় তাহার পিতামাতাব চালচলন অভ্যস্ত মনোবোপ সহকারে লক্ষ্য করিতেছে। একজন্ত শিশুর সামনে নিজ নিজ আচরণে পিতামাতাকে ত সাবধান হইতেই হইবে কিন্তু তাহাই যত নয়। শিশু অপরের নকলও করিয়া থাকে। প্রায় দেখা যায় ছোট ভাই সকল কাজে বড় ভাইয়ের অহুকরণ করিবার চেষ্টা করে। অল্প আ' স্বজন বা বাড়ীৰ অপরাপর লোকদের আচরণও শিশুর মনোবোপ এড়ায় না। অতএব কেবল পিতামাতা সাবধান থাকিলেই চলিবে না। অপব লোকদেরও সাবধান থাকিতে হইবে। তাহা সম্ভব না হইলে শিশুকে যথাসাধ্য তাহাদের নিকট হইতে তফাতে রাখিতে হইবে। শিশুব প্রায় সকল কাজই অহুকরণ প্রবৃত্তিৰ দ্বারা নিয়মিত হয়। শিশুর আচরণে কোন দোষ দেখিলে তৎক্ষণাৎ যুক্তিতে হইবে শিশু বাহারও না কাহারও অহুকরণ করিতে গিয়া সেই অপ্রিয় আচরণ করিতে শিখিাছে। অমনি সে বিষয়ে অহুকরান লইতে হইবে এবং সতর্কতা সহকারে তাহার লজ হইতে শিশুকে তফাতে রাখিতে হইবে। শিশু যত দিন অনভিজ্ঞ থাকে যত দিন না তাহার বিচারশক্তি পরিস্ফুট হয় তত দিন শিশুর এই অহুকরণ প্রবৃত্তির সাহায্যে তাহাকে পালন করিবার বেশ সুযোগ পাওয়া যায়। তখন তাহার সামনে নিজেরা সদাচরণ কবিলেই যশেই হয়। এই সময়ে বিশেষ করিয়া শিশু তাহার জননীৰ কথাবার্তা ভাবভঙ্গী সামান্য ইঙ্গিতটি পর্যন্ত লক্ষ্য করিয়া তাহার অহুকরণ করিবার চেষ্টা করে। কিন্তু শিশুকে বেশী দিন এই প্রবৃত্তির অহুকরণ করিয়া চলিতে দেওয়া ঠিক নয়। কারণ তাহা হইলে সে স্বাধীনভাবে চিন্তা করিতে শিখে না তাহার বিচারবুদ্ধি সম্যক দৃষ্টি প্রাপ্ত হয় না বেকারনার পড়িলে সে নিজে বিবেচনা করিয়া কোন কাজ করিতে

সমর্থ হয় না। সর্বদা পবের পরামর্শ উপদেশ ইজিত পরিচালনাব প্রতীক্ষা করিয়া থাকে। তাহার চিন্তাশক্তি বিচারবুদ্ধি এবং সাধাবণ জ্ঞানোন্মেষের সঙ্গে সঙ্গে তাহাকে এমনভাবে শিক্ষা দিতে হইবে যেন সে অপবের অনুকরণ না করিয়া নিজে বিবেচনা করিয়া কাজ করিবার চেষ্টা করে। তাহাতে কাজ ভালই চটক আর মন্দই হটক তাহাতে কিছু না আসে না। এইভাবে নিজের বিবেচনাশ্রমে কাজ করিতে করিতে—সকল সময় সফলতা লাভ না হইলেও—এ অভিজ্ঞতা লাভ হয় তাহার মূল্য বড় কম নয়। এ স্বদেশক অভিজ্ঞতা তাহার পরিণত জীবনে তাহাকে বিশেষরূপ সাহায্য করিয়া থাকে। ইহাতে জীবনের সব কাজে তাহার আত্মনির্ভরশীলতা শিক্ষা হয়। সঙ্কটকালে কাহারও সাহায্য না পাইয়া সে আপনা আপনি কোন না কোন উপায় করিয়া লইয়া সঙ্কট হইতে উদ্ধার লাভ করিতে পারে।

বঙ্গ অল্পসারে মানব জীবন বহু স্তরে বিভক্ত। মোটামুটি আমাদের দেশে মানব জীবনকে চারি ভাগে বিভক্ত করা হয়—শৈশব যৌবন প্রৌঢ় ও বৃদ্ধক্য। এই এক একটা স্তর আবার বহু ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র স্তরে বিভক্ত। শাস্ত্রীর হিসাব মত ২৫ বৎসর বয়সে আমাদের দেশে যৌবন আরম্ভ হয়। কিন্তু লোক ব্যবহারে ষোড়শ বর্ষ যৌবনারম্ভ কাল। তদন্তসারে পঞ্চম বর্ষ পর্য্যন্ত শৈশব তৎপরে ষোড়শ বর্ষ পর্য্যন্ত কৈশোর। কিন্তু আবার চাপকা পণ্ডিত উপদেশ দিতেছেন—লালয়ে পঞ্চবর্ষা প দশবর্ষাণি তাড়য়েৎ প্রাপ্তেহু ষোড়শবর্ষাণি পুত্রমিত্র বদাচবেৎ। এখানে আবার পঞ্চম বর্ষ পর্য্যন্ত এক ভাগ দশম বর্ষ পর্য্যন্ত আর এক ভাগ আব ষোড়শ বর্ষ পর্য্যন্ত তৃতীয় ভাগ।

পুরাণে কথিত আছে মাণ্ড্য নামক একজন মহাতেজা ঋষি ছিলেন। তিনি যখন নিজ আশ্রমে তপস্তার নিযুক্ত থাকিয়া মৌনী ছিলেন সেই সময় একদল চোর গৃহস্থ বাড়ী চুরি করিয়া পলাইয়া আসিয়া তাঁহার আশ্রমে আশ্রয় লয়। চোরদের অন্তঃসবণ

করিয়া গৃহস্থ ও নগরপালের লোকেরাও সেই আশ্রম আসিয়া চোরদের ধৃত করে এবং চোরদের সহচর মনে করিয়া মনিকেও ধরিয়া লইয়া যায়। রাজ বিচারে চোরেরা দোষী সাব্যস্ত হওয়ার তাহাদেব প্রতি শূল দণ্ডাদেশ হয়। এ যাবৎ মাণ্ড্য মুনি ধ্যানমগ্ন ছিলেন—এত যে কাণ্ডকারখানা হইয়া গেল তিনি তাহার কিছুই জ্ঞানিতে পারেন নাই। অবশেষে যখন শাহাকে লে দেওয়া ইল তখন তাঁহার ধ্যানভঙ্গ হইল। ক্রমে তাঁহার পরিচয় প্রকাশিত হইয়া পড়িলে রাজা অভ্যস্ত ভীত হইলেন যে একে নিবপরাধ তার অমন তেজস্বী মুনি—শাহার এত দণ্ড। মুনি যদি ক্রুদ্ধ হইয়া শাপ দেন তাহা হইলে রাজাকে সবংশে ভয় হইয়া বাইতে হইবে। তিনি তৎক্ষণাৎ মুনিব দেহ হইতে শূল খুলিয়া লইবার আদেশ দিলেন এবং মুনিবরের কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করিলেন। মুনি তাঁহাকে ক্ষমা করিলেন বটে কিন্তু আশ্চর্যের বিষয় শূল খোলা গেল না। তখন অগত্যা শূলের যন্ত্রটুকু অংশ মুনিব দেহেব বাহিরে ছিল তাহাই কাটিয়া ফেলা হইল অবশিষ্টাংশ মুনিব দেহের মধ্যেই রহিয়া গেল।

বিনা দোষে তাঁহার কেন এই হৃদ্বশা হইল—মুনি তাহাই ভাবিতে লাগিলেন। বিধাতার স্বল্প বিচারে পাপ না হইলে দণ্ড হয় না। এ ক্ষেত্রে মুনির কোন পাপে এই দণ্ড হইল মুনি কিছুতেই তাহা স্বপণ করিতে পারিলেন না। তখন তাঁহার প্রতি অবিচাব হইয়াছে মনে করিয়া ক্রুদ্ধ মুনি কৈফিয়ৎ ভলব কবিবাব অস্ত্র বম রাগাব দরবারে গিয়া উপস্থিত হইলেন। মহামুনিবকে নিজ জালরে উপস্থিত দেখিয়া বমরাজ তটস্থ হইয়া পাণ্ড অঘ্য দিয়া মুনর সংবর্ধনা করিয়া তাঁহার এই অজ্ঞগ্রহের কারণ জিজ্ঞাসা করিলে মুনি শূলের বিবরণ বিবৃত করিয়া জিজ্ঞাসা কবিলেন তাঁহার কোন পাপে তাঁহার এই গুরুদণ্ড হইল। বমরাজের আবেশে পাপ পুণ্যের হিসার রক্ষক চিত্রগুপ্ত খাতা পত্র উন্টাইয়া পাণ্টাইয়া আবিষ্কার করিলেন যে শৈশবে মাণ্ড্য মুনি এক কড়িদ খবরা তাহার উদরে থককে বিদ্ধ করিয়াছেন। এই

নিষ্ঠুরতার কল কঙ্কিৎ বেচারীর প্রাণ বিরোধ ঘটে। সেই পাণে মুনিকে শূলবশ্ত ভোগ করিতে হইল। মুন বলিলেন তখন আমি অত্যন্ত শিশু—পাপ পুণ্যের কি জানি। ধর্ম্মরাজ কহিলেন তাঁহার ধর্ম্মাধিকরণের হস্ত বিচারে উহা পাপ বলিয়াই গণ্য এবং উহার দণ্ড ভোগও অপরিহার্য্য। মুনিবর তখন নিরম করিয়া দিলেন যে পাঁচ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত মানব শিশুর হিতাহিত পাপ পুণ্যের বোধ জন্মে না। ঐ সময় পর্য্যন্ত অহুষ্টিত ভাল মন্দ কোন কার্যের জ্ঞানই শিশু দ্বারী নহে। পাঁচ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত শিশু যতই অজ্ঞান কাজ করুক না কেন, তাহা পাপ বলিয়া বিবেচিত হইবে না এবং সেজন্য তাহাকে কোন দণ্ডভোগও করিতে হইবে না। সেই মহাবীর প্রবৃত্তি নিরম একাল পর্য্যন্ত হিন্দু মানিয়া আসিতেছে। পাঁচ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত শিশুরা সকল পাপ পুণ্যের অতীত।

এই পৌরাণিক উপাখ্যান হইতে ইহাই বুঝিতে হয় যে একদেশে পাঁচ বৎসর বয়সের সময় হইতে শিশুর বুদ্ধির উন্নয়ন হইতে আরম্ভ হয়। সেরূপ ঐ বয়স হইতে তাড়না এবং বিজ্ঞানিক আশঙ্ক হয়। তবে সকল শিশুর পক্ষেই যে এই নিরম নির্ভুতভাবে খাটে তাহাও নয়। কোন কোন শিশুর পাঁচ বৎসরের পূর্বেই বুদ্ধির বিকাশ হইতে আরম্ভ হয়। আবার কাহারও কাহাবও বা বুদ্ধির বিকাশ হইতে আরও বেশী সময় লাগে। বাহা হউক গড়গড়তা পাঁচ বৎসর বয়স এদেশে বুদ্ধির বিকাশারম্ভের কাল বলিয়া ধরিয়া লওয়া হয়। অজ্ঞাত দেশে বিশেষত পাক্ষাত্য দেশে চারি বৎসর বয়সেই শিশুর বুদ্ধির বিকাশ আরম্ভ হয় বলিয়া ধরিয়া লওয়া হয়।

হিতাহিত জ্ঞান বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে সে ভাল মন্দ কাজের পার্থক্য ও ভ্রাতৃত্বের ফলাফলও কতক কল বুঝিতে পারে। ইহাও কোন অজ্ঞান কাজ করিয়া কেলে সে লজ্জিত ও অহুষ্টিত হয় এবং বখাসম্ভব নিম্নেই সংঘত রাখিবার চেষ্টা করে। পাক্ষাত্যে কোন ভাল কাজ করিলে সে বিলম্ব আনন্দ ও

আনন্দ প্রসাদ লাভ করে। এখন হইতে তাহার সকল কাজই ভাল মন্দ হিসাবে আনন্দ ও বিষাদের কারণ হইয়া থাকে। এই সময় হইতে শিশুর সকল কাজ ভাল কিম্বা মন্দর দিকে যায়। যদি ভালর দিকে যায় (সব কাজই যে সব সময়েই ভালর দিকে বাইবেই, তাহা অবশ্য সম্ভব নহে। তবে অধিকাংশ কাজ, যদি ভালর দিকে যায়) তবে ভবিষ্যতে সে ব্যক্তি দেহতুল্য মহা পুরুষ হইয়া উঠে। আর যদি মতি গতি মন্দর দিকেই বেশীর ভাগ প্রবৃত্তি হয় তাহা হইলে পরিণামে সে যে মহা পাপী হইয়া উঠিবে তাহাতে কোন সন্দেহ নাই। তবে ছেলেব মতি গতি যদি মন্দর দিকেই বাইতে দেখেন ত পিতামাতা চেষ্টা করিলে তাহাকে কতকটা ভালর দিকেও বাইতে পারেন। একদা লোক ভবিষ্যতে দোষে গুণ অভিহিত হইয়া থাকে এবং সংসারে একদা লোকের সংখ্যাই বেশী। তবে অভ্যাস করাইলে কতক লোককে যে ভালর দিকে ফিরাইতে পারা যায় তাহাও সি সন্দেহ। যে ক্ষেত্রে স্বাভাবিক ভাবে শিশুর মন ভালর দিকে যায় সে ক্ষেত্রে সে ত স্বভাবতই ভাল লোক হয়। কিন্তু একদা লোকের সংখ্যা খুবই কম। ইহা কতকটা বংশানুক্রম, কতকটা পারিপার্শ্বিক আবহবায়ের ফল। অনেক সময়ে মনের স্বাভাবিক গতি মন্দর দিকে হইলেও লজ্জা ভয় প্রভৃতি মাঝখানে সংঘত রাখিতে পারে। সাধুতা সকল ক্ষেত্রে স্বাভাবিক না হইতে পারে সে ক্ষেত্রে সমাজ শাসন লোকচার মানসিক চরিত্রতা লোককে সত্যতার পরীক্ষণ করিয়া তুলিতে পারে অন্তত সে মন্দ কাজ হইতে বিরত থাকিতেও পারে।

কোন বালক কোন একটা ভাল কাজ করিয়া যদি মাতার কিম্বা অপার কাহারও কাছে প্রশংসা পায় তাহা হইলে তাহার মনে পূব আনন্দ হয় নিশ্চয়ই কিন্তু সেই সঙ্গে একটু গর্ভ একটু আত্মসন্তোষ ভাবও আসিয়া থাকে। তখন তাহার মনে হয় এই রকম কাজ করিলে সকলে তাহাকে প্রশংসা করিবে। এইরূপ বিবেচনার ফলে সে যে দণ্ডবোধ কাজে এতট প্রবৃত্ত হইয়া

উঠে যে শেষকাল তাহা বাড়াবাড়িতে গিয়া দাঁড়ায়। কিন্তু সৰ্বমন্তব্য গঠিত।। কোন কাজেই অতি কখনও ভাল হয় না তা সে যতই ভাল কাজ হউক। কারণ, বাড়াবাড়ি হইতে দিলে শিশুর মনে অহংকার প্রভৃতি দোষেব মাত্রা বৃদ্ধি পায়। আবার কোন মন্দ কাজের জন্ত অল্পতপ্ত হওয়া ভাল বটে কিন্তু ইহাও বাড়াবাড়ি ভাল নয়। কাৰণ তাহার ফলে শিশু মনময়া বিমৰ্ষ হইয়া থাকিবে মনে যে একটু অতি মানের ভাবও থাকিবে না এমন নয়। তাহার ফলে তাহার স্বাস্থ্যহানি হওয়াও অসম্ভব নয়। এই দুই দিকের দুই অতির মাঝামাঝি অবস্থাই শ্রেষ্ঠ পন্থা। সাধারণ লোকের অবস্থা এ কপই। তবে ইহাব কোন সংজ্ঞা নির্দেশ করা সম্ভব নয়। ভাল কাজে কতখানি উৎসাহ দেওয়া উচিত এবং কোনখানে তাহা বন্ধ কবা কর্তব্য তাহা স্থিৰ কবা কিম্বা মন্দ কাজেব জন্ত অল্পতাপের মাত্রা নির্দেশ কবা সহজ কথা নয় এমন কি অসম্ভব বলিলেও চলে। কাৰণ প্রত্যেক শিশুরই নিজ নিজ বিশিষ্টতা আছে এৰ উৎসাহ ও অল্পতাপেব মাত্রার অল্পতাপও ভিন্নতরূপ হওয়া চাই। তবে শিশু শিক্ষাব তার বাহাদেব হাতে তাহাদেব একটা মধ্য পন্থা নির্দেশেব চেষ্টা করা উচিত।

শিশুর মনে উচ্চাভিলাষেব প্রবৃত্তি জাগাওয়া দেওয়া কর্তব্য। তাহার স্বাভাবিক সংপ্রবৃত্তিগুলির উন্মেষ ও বিকাশেব ধাবা লক্ষ্য করিয়া যে পথে অগ্রসব হইলে তাৰী জীবে তাহাব গোবব লাভেব সম্ভাবনা সেই বিবয়্য পরিমিত মাত্রায় তাহাকে উৎসাহিত কৰিতে থাকিলে তাহার মনে উচ্চাভিলাষ জাগত হইয়া মহত্বেব পথে তাহাকে পৰিচালিত কৰিতে পাবিবে। সং কাজেব জন্ত পুরস্কার ও অসং কাজেব জন্য তিরস্কাৰ মন্দ ব্যবস্থা নয়। কিন্তু এই তিরস্কাৰ পুরস্কাৰেব ব্যাপাৰেব ভিত্তর প্রতিযোগিতা বা অপদস্থ হওয়াৰ ভাব আমদানী কৰাব কল ভাল হয় না। যে যখন যে কোন ভাল কাজ কৰিবে তখনই তাহাকে ব্যক্তিগতভাবে পুরস্কৃত কৰা কর্তব্য—এই পুরস্কাৰটো তাহাব নিজবই meritএব

উপর নির্ভর করিবে। অপর কাহারও কোন ভালমন্দ কাজেব বিচার বিবেচনা একেত্রে কৰা উচিত নয়। সে বিবেচনা অপর শিশুর বেলা স্বতন্ত্রভাবে ও ব্যক্তিগত ভাবে কৰিতে হইবে। একজনৰ অপেক্ষা আর একজন বেলা ভাল কাজ কৰিয়াছে বলিয়া তাহাকে পুরস্কাৰ দেওয়া হইতেছে এরূপ ভাব শিশুদেব মনে জন্মিতে দেওয়া ভাল নয়। ইহাতে শিশু ভাল কাজ কৰিতে কিঞ্চিৎ উৎসাহিত হইতে পারে বটে কিন্তু সেই সবে তাহাব মনে গৰ্ব্ব অহংকার অপরৰ শক্তৰ উপর অশ্রদ্ধা হিংসা প্রভৃতিৰ সৃষ্টি হইতে পারে। ফলে পরিণামে তাৰ্থ আত্মোন্নতিব দিকে তাহার যতটা লক্ষ্য থাকুক আর নাই থাকুক প্রতিদ্বন্দীকে পরাজিত কৰিবার ইচ্ছাটা তাহার মনে প্রবল হইবে এবং এই উদ্দেশ্যে অসং পন্থাব আশ্রয় লওয়াও তাহাব পক্ষে অসম্ভব হইবে না। এই প্রতিযোগিতা ও প্রতিদ্বন্দিতার ভাব মানব মনেৰ একটা স্বাভাবিক দৃশ্যবৃত্তি। ইহাকে সংযত না কৰিয়া প্রশ্রয় দিলে আত্মব্রতভাবে আরও অনেক অসং প্রবৃত্তি মনে প্রবল হইয়া মনুষ্যৰ নাশ কৰিয়া থাকে। আৰাব কাহাকেও তিরস্কাৰ কৰিবার সময় তাহাকে বাহাতে অপদস্থ না হইতে হয় সে দিকেও লক্ষ্য রাখা কর্তব্য। মন্দ কাজেব জন্ত তিরস্কাৰ কৰার উদ্দেশ্য স শোধন কবা এবং একেব দৃষ্টান্ত দিয়া অপেক্ষে মন্দ কাজে বিব্রত থাকিতে শিক্ষা দেওয়া। কিন্তু কাহারও কোন মন্দ কাজেব জন্ত যটা কৰিয়া আরও অনেক শিশুকে জড় কৰিয়া তাহাদেব সকলুৰ সামনে অপরাধীকে শাস্তি দেওয়ার তাহার সংশোধনেব আশা খুব কমিয়া যায় এবং সকলেৰ কাছে তাহাকে অপদস্থ কৰিবার ভাবটাই প্রবল হয়। ইহাতে অপরাধীৰ কোন উপকার হয় না—চরিত্র সংশোধনেব কথা তাহার মনে উদয় হয় না। তাহার মনে কেবল অপমানের কথাই জাগিয়া থাকে—হিংসা প্রতিশোধগ্রহণেৰ স্পৃহা তাহার মনে প্রবল হয়। আর অপরাপব বালকেবও ইহাতে কোন উপকার পায় না। তাহারা নিজেরা জ্ঞাত কৰিলে একপভাবে শাস্তি পাইবে অতএব তাহাদেব ও

রকম অজ্ঞার কাজ করা উচিত হইবে না—এই শিক্ষাটুকু তাহার লাভ করিতে পারিবে না। অপরাধীর শাস্তি দেখিয়া প্রথমত তাহার মনে মনে বিলক্ষণ আশঙ্ক পাঠবে। তারপর অপরাধীর হানতা অপমান এবং নিজেদের শ্রেষ্ঠত্বের ভাব মনে হইয়া তাহাদের মনে অহংকাব জন্মিবে। ফলে দণ্ড পুরস্কারের প্রকৃত উদ্দেশ্য ব্যর্থ হইয়া যাইবে। অজ্ঞার কাজের জন্ত বেত্নাধাত অপমান অপেক্ষা অল্পতাপই সমচিত্ত দণ্ড এবং একমাত্র ইহাই বার্থ ফলপ্রদ। অপরাধী নিজেব কাজে নিজে লজ্জিত হইলে তাহার সংশোধনের বার্থ আশা থাকে। অপরের সামনে তাহাকে লজ্জা দিলে সে আশাটুকু নষ্ট হইয়া গিয়া তৎস্থলে ক্রোধ জিখাংসা বিদ্রোহ প্রভৃতি অবাঞ্ছনীয় বিষয়ের সৃষ্টি হয়। তা ছাড়া অজ্ঞার কাজের জন্ত সাধাবণের কাছে নিন্দিত হইবার ভয়টাই বার্থ সংঘের রশ্মি কিন্তু সাধারণের কাছে অপ্রস্তুত অপদস্থ লজ্জিত করিয়া সে ভয়টা একবার কাটাওয়া দিলে অপরাধ সংশোধনের বাহিরে চলিয়া যায় আর তাহাকে সংযত রাখা অসম্ভব হইয়া উঠে। তবে অবশ্য ক্ষেত্র বিশেষে ইচ্ছাপূর্বক কেহ কোন অজ্ঞার কাজ করিলে বা অপর কাহারও ক্ষতি করিলে তাহাকে দণ্ড দিয়া নিবারণ করা অপরিহার্য হইয়া পড়ে। এই দণ্ড অপরাধের অল্পপাতে পরিমিত মাত্রায় হওয়া উচিত। এবং অপরাধীকে বুঝাইয়া দেওয়া কর্তব্য যে জায় বিচারামুসাবে তাহাকে দণ্ড দেওয়া হইতেছে। দণ্ড দান কালে দণ্ডদাতা জুড় হহবেন না তাহার মনে যেন হি সার কথা প্রতিশোধের ভাব না থাকে। অপরাধী বালক যদি অপর কাহারও পরামর্শে কথা উত্তেজনার অপরাধ করিয়া থাকে তবে পরামর্শদাতাকেও দণ্ডিত করা কর্তব্য। তবেই ইহা ভাববিচারমূলক দণ্ড হইবে। আর দণ্ড এমনভাবে দিতে হইবে যেন বালক পুনরায় ঐ অপরাধ না করে। কারণ বারবার অপরাধ ঘটিলে এবং বারবার দণ্ড দিতে হইলে দণ্ড দেওয়া নিরর্থক হয়।

সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট পন্থা—যিটুকু উত্তমরূপে

লালনপালন করা। জনক জননী বা খাজী যদি শিশুদের ভাল করিয়া লালন পালন করিতে পারেন তাহাদের অধিকারের গভী নির্দেশ করিয়া তাহাদিগকে বুঝাইয়া দিতে পারেন তবে শিশুরা স্বতই অপরাধে বিরত থাকে তাহাদিগকে দণ্ড দিবার প্রয়োজনই হয় না। কিন্তু তাহা সত্ত্বেও যদি কেহ কোন দোষ করে তবে তাহা উপেক্ষা করা উচিত নয়। উপেক্ষা করিলে অপরাধের মাত্রা বাড়িয়াই যাইবে। আবার দণ্ডের মাত্রা তার বিচার মূলক না হইলে দণ্ডের মাত্রা অতিরিক্ত হইলে, শিশু ১৭কলা বুঝিয়া ফেলিবে যে তাহার প্রতি সুরিচার হয় নাই। অবিচার হইয়াছে বুঝিলেই দণ্ডের ও দণ্ড দাতার প্রতি তাহার আর শ্রদ্ধা থাকিবে না সে বিদ্রোহী হইবে দণ্ড গ্রাহ্য করিবে না। ক্রমে সে হৃদমনীয় হইয়া উঠিবে।

পিভামাতার একমাত্র সম্ভাব্য অত্যধিক আদরে প্রায়ই বড়িয়া যায়। তবে একমাত্র পুত্রকে যিনি সং বালকে পবিত্র করিতে পারেন তিনি জননী ও স্নেহহীন। কিন্তু একপ দৃষ্টান্ত বড় বিবল। একমাত্র পুত্রের জননী যদি কড়া শাসক হন তাহা হইলেও ছেলের মঙ্গল হয় না আর যদি বেশী মাত্রায় আদর দেন তাহা হইলেও ছেলের আর কোন ভরসা থাকে না। ছেলের উপর নজর রাখিতে হইবে কিন্তু ছেলে যেন জানিতে না পারে যে তাহার উপর নজর রাখা হইতেছে। সং কাজে তাহাকে উৎসাহ দিতে হইবে এবং অসং কাজ হইতে নিবৃত্ত রাখিতে হইবে বটে কিন্তু সেটা কেবল হুকুম তামিল করার হিসাবে নয়। শিশু যেন বুঝিতে পাবে যে এটা ভাল কাজ তাই এটা করিতে তাহাকে অনুমতি দেওয়া হইয়াছে এবং এটা মন্দ কাজ তাই তাকে নিবারণ করা হইতেছে। শিশু যেন বুঝে যে ভাল মন্দ কাজই তাহার অধিকার অমনি কারের সীমা নির্দেশ করিতেছে—পিভামাতার হুকুম মাত্র নয়।

অনেক জনক-জননী আছেন যাহারা ছেলেপুলেকে সংসারের কোন কাজেই হাত দিতে দেন না। সর্বদাই

নিবারণ সর্বদাই না—না—না। ইহার ফলও ভাল হয় না। ছেলেপুলেরাও সংসা বর অঙ্গ। সংসারের কাজে তাহাদেরও একটা অধিকার আছে। সম্ভাবনের ক্ষমতার অবিধান—তাহারা সংসারের কাজে হাত দিলে তাহার ফল ভাল হইবে না এইরূপ ধারণা চইতে ঐ ধরণের নিষেধাজ্ঞা প্রচারিত হয়। কিন্তু শিশু শীঘ্রই বুঝিতে পারে যে মাতার আশঙ্কা অসঙ্গত এবং যে কাজ তাহাকে করিতে বাণ কবা চইতেছে সেই কাজ বাড়ীর অপর লোকে কিম্বা স্বয়ং জননী করিণেও কোন ক্ষতি হয় না—কেবল তাহার বেলা যত দোষ। শিশুর মনে এই ধারণা জন্মিলে সে আর নিষেধ মানিবে না। শিশুব নবোন্মেষিত কণ্ঠোৎসাহ একেবারে দমাইয়া না দিয়া তাহাকে কিছু কিছু কাজ করিতে দেওয়া উচিত। তাহা হইলে সে কাজও গিখিবে এবং একটা কাজে নিবিষ্ট থাকার অভ্যাস কাজে মন যাইবে না।

ছেলেদেব ভূতের ভয় ভুজ্জ্ব ভয় ত্র্যাকঝোলায় ভয় ভূতমুর্খোই ভয় কাবুলীওয়ালার ভয় বর্গিভয় দেখানো উচিত নয়। এই সকল কারনিক ভয় শিশু চিত্তকে এমন অভিভূত করিয়া বাধে যে সে কাপুবব না হইয়াই পারে না। অন্ধকারে কন্ধ কাটা মন্ডিল আসান জটে বুড়া প্রভৃতি ভয় দেখাইয়া বাপ মা চাকর দাদী ছেলে পুনেদেব শাসমে রাখিতে বশীভূত রাখিতে বাধ্য রাখিতে চেষ্টা করেন কিন্তু ইহার পরিণাম কেহই চিন্তা করিয়া দেখেন না। ইহাতে কত যে অনিষ্ট হয় তাহা বঙ্গনা করিবারও ইহাদের ক্ষমতা নাই।

আবাব শিশুর কোতূহলের মাঝে এত অধিক পৃথিবীর সহিত পরিচিত হইবার স্বাভাবিক ইচ্ছা এতই প্রবল যে তাহারা প্রথম প্রথম নিষেধ বিধি মানিয়া চলিলেও উহার অযাণার্থ বুঝিতে তাহাদের বেশী দিন বিলম্ব হয় না। তখন তাহাদিগকে সামলাইয়া রাখা কষ্টময় হয়। ফলে শিশুর অবাধ্যতা অদম্য হইয়া উঠে।

শিশু পালনের ভার যাহাদের লগ্নিতে হয় তাঁহা দিগকে এই করটা প্রণেব উত্তর আগ নিজেব মনে স্থির কবিতা লগ্নিতে হয়—

(১) যে শিশুর পালন ভার তাঁহার হস্তে অর্পিত হইরাছে তাহাকে অপর শিশুরা পছন্দ করে কি না অপর শিশুদের সঙ্গে তাহার বনিবনাও কিরূপ?

(২) সে সত্য কথা বলে কি না অপর শিশুদের স্নেহ হৃথের কথা সে ভাবে কি না?

(৩) সে সর্বদা বাধ্য কি না?

(৪) ঘর গৃহস্থালীর ছোট ছোট কাজ সে নিজে করিতে পারে কি না? ঘরের কাজে তাহার উৎসাহ আছে কি না কিম্বা সে কাজ করিতে বিরক্তি বোধ করে কি না?

(৫) সে নিজেই আনন্দলাভ করে কি না কিম্বা অপরদের তাহাকে আনন্দ দিতে হয় কি না?

(৬) তাহার স্মারস্মার বোধ আছে কি না?

(৭) সে স্বার্থপর কি না কিম্বা অপরের অধিকার অস্বিকারের কথা বিবেচনা করে কি না? খাবার জিনিষ খেলনা প্রভৃতি পাইলে একলা ভোগ করিতে চায় কি না কিম্বা অপরের সঙ্গে ভাগ'ভাগি করিয়া লয় কি না?

(৮) অন্ধকারে সে ভয় পায় কি না?

(৯) সে স্বচ্ছার খাবার দাবারুখার ন তাহাকে উপরোধ অগ্ররোধ অবরমুখি কবিতা খাওয়াইতে হয়?

(১০) তাহার প্রতিভোমার নিজের মনের ভাব কি বকম? তাহাকে তুমি অপরের তত্ত্বাবধানে বিশ্বাস করিয়া ছাড়িয়া দিয়া নিশ্চিন্ত হইতে পার কি না কিম্বা সর্বদা তাহাকে ভোমার নিজের চোখে চোখে রাখা দরকার বিবেচনা কর কি না?

(১১) তাহাকে শাস্তি দিতে হয় কি না? একই রকম অপরাধের জন্য তাহাকে পুন পুন শাস্তি দিতে হয় কি না?

এই প্রশ্নগুলি এবং এরূপ ধরণের আরও নানা প্রশ্ন নিজেব মনকে জিজ্ঞাসা করিয়া নিজের মনে মনেই তাহাদের যথাগাথা সীমাসংকল্প করিয়া লইয়া গেই আলোকে শিশু চিত্ত অধ্যয়ন করিলে শিশুপালন অনেক সহজসাধ্য হইয়া উঠিবে এবং তাহাব ফলও খুব ভাল হইবে।

দাঁতের রক্ষণ

[শ্রীজগদীশচন্দ্র মজুমদার এম এ বি এল]

দাঁতের উপকারিতা —

দাঁত থাকিতে আমরা দাঁতের মর্যাদা বুঝি না। ডাক্তার অসলার (William Osler) বলিয়াছেন—

If I were asked whether more physical deterioration was produced by Alcohol or by defective teeth I would say unhesitatingly—Defective Teeth। আমাকে যদি কেহ জিজ্ঞাসা করিতেন মদ কি খারাপ দাঁত এই দুইটির কোনটিতে মানুষের স্বাস্থ্য অধিকতর নষ্ট করিয়াছে আমি ইতস্তত না করিয়া বলিতাম খারাপ দাঁত। সাধারণত দাঁতের দ্বারা আমরা তিনটি উপকার পাই—

(১) প্রথান উপকার—দাঁত আমাদের খাদ্যগুলি চর্বণ করিয়া সহজপাচ্য করে। খাদ্য রীতিমত হজম হইলে অধিকাংশ রোগ নিকটে আসিতে পারে না। নীরোগ শরীর কার্যে উৎসাহ দেয় ও জীবনে শান্তি আনয়ন করে। অপর পক্ষে রুগ শরীর বহুগাণ্যক ও অকেজো।

(২) দাঁত আমাদের স্পষ্টরূপে কথা বলিতে সাহায্য করে। যাহাদের কতক টুত নাই তাহাদের কথা অস্পষ্ট হয় ও প্রতি মধুর হইতে পারে না। কথা বলার প্রথান উদ্বেগ অত্যন্তে সঙ্কট রাখা ও নিজ মতে আনয়ন করা। দস্তহীন শোকের এই দুইটি কাজের কোনটিতেই বিশেষ কৃতকার্য হইতে পারে না।

(৩) সুখের সৌন্দর্য্যবৃদ্ধি করাও দাঁতের একটা কাজ। কোন দাঁত পড়িয়া গেলে সুখখানা বিস্ত্রি দেখায়।

শতকরা কর অনেক দাঁত খারাপ তাহা সঠিক ভাবে বলা অসম্ভব। স্ত্রীকে মনে করেন পরীক্ষা করিলে প্রায় অর্ধেক লোকের দাঁতে নানা প্রকার ত্রুটি বাহির হইবে। কয়েক বৎসর পূর্বে কলিকাতা

বিখবিতালয় একবার ছাত্রদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার মন দিয়া ছিলেন এবং এক কমিটি (Students' Welfare Committee) গঠন করিয়া তাহা দ্বারা অনেক ছেলের স্বাস্থ্য পরীক্ষাও করিয়াছিলেন। দাঁত পরীক্ষা সম্পর্কে তাঁহাদেব ফল কি আমরা ঠিক জানি না। বাহা হউক দাঁত দ্বারা যখন আমরা এত উপকার পাই, তখন আমাদের কর্তব্য দাঁতের যত যত্ন লওয়া।

দাঁতের সাধারণ বিবরণ —

দাঁত আমাদের জীবনে হইবার উঠে। শৈশবে একবার উঠে তাহাদিগকে চুখে দাঁত বলে। শিশুর বয়স যখন ৬৭ মাস তখন হইতে চুখে দাঁত উঠিতে আরম্ভ করে এবং আড়াই বৎসর পর্য্যন্ত উঠে। এই দাঁতগুলির মোট সংখ্যা ২ টি প্রত্যেক সারিতে দশটি করিয়া। এই দাঁতগুলি সাধারণত দেখিতে খুব স্নায় ও ছোট ছোট। স্থায়ী দাঁত না উঠা পর্য্যন্ত এই দাঁতগুলি থাকিবে।

৬৭ বৎসর বয়স হইতে চুখে দাঁত পড়িতে থাকে ও স্থায়ী দাঁত উঠে। স্থায়ী দাঁতের মোট সংখ্যা ৩২টি, অর্থাৎ প্রত্যেক মাড়িতে ১৬টি করিয়া। এই দাঁতগুলি চুখে দাঁত হইতে বড় হয়। এই দাঁতের মধ্যে কয়েকটিকে বলে আকোল দাঁত। তাহা ১৭ হইতে ২১ বৎসরের মধ্যে বাহির হয়। এহ দাঁতগুলি সুত্বাকাল পর্য্যন্ত স্থায়ী ও সবল থাকার কথা।

সব দাঁতগুলি দেখিতে এক প্রকার নয়। কোনগুলি ধারাল কোনগুলি চোখা কতকগুলির উপরিভাগ প্রশস্ত ইত্যাদি। প্রত্যেক রকম দাঁতের পৃথক পৃথক নাম আছে। দাঁতের নানা রকম কাজ পরিতে হয় বলিয়া দাঁতও নানা ধরণের। কতকগুলি দাঁতের দ্বারা খাবার ভিনিস কর্তন করিবার সুবিধা হয় কোনগুলি শক্ত খাদ্য

দ্রব্য সহজে হিঁড়িতে পারে আর কতগুলি তৎকালব্য সহজে শিশিতে পারে। দাঁতগুলির উপরিভাগ সমতল নহে, তাহাও কাজের সুবিধার জন্য। শাণীর বিধান তৎ সম্পর্কীয় পুস্তকে (ফিজিওলজি) দাঁতের গঠন ইত্যাদি বিষয়ের বিস্তারিত বিবরণ আছে।

দাঁত রক্ষা —

দাঁতগুলি রীতিমত ব্যবহার না করিলে দুর্বল হইয়া পড়ে। অপরিকারের দরুন দাঁতের গায়ে এক প্রকার পাথরের ভায় শক্ত জিনিস জন্মে তাহাও দাঁতের পক্ষে অনিষ্টকর। অনেকে বলেন দাঁত দিয়া যে রকু পড়ে ইহাই তাহাব কারণ। দাঁত রীতিমত পরিষ্কার না করিলে খাদ্য দ্রব্যের টুকরা দুই দাঁতের মধ্যে থাকার দরুন দাঁত ক্রমশ ক্ষয় হইয়া যায়। দাঁত রক্ষা সম্পর্কে কতগুলি কথা নিয়ে বলা হইবে। আশা করা যায় তাহা অনেকের উপকারে আসিবে।

(১) শিশুকাল হইতেই ছেলে মেয়েদিগকে দাঁত পরিষ্কার রাখার অভ্যাস করাইতে হইবে। এইটা মার কাজ। *Habit is second nature*। একবার অভ্যাস হইলে দাঁত পরিষ্কার করিতে কোনও ফটা কি অসুবিধা তোগ করিতে হইবে না। ঠাণ্বে অনেকের দাঁত পরিষ্কার করার অভ্যাস না থাকার বড় হইয়াও তাহার দাঁতের প্রতি মনোযোগী হইতে পারে না ফলে অল্প বয়সে দাঁত নষ্ট হইয়া যায়।

(২) বধন হুখে দাঁত পড়িয়া হারী দাঁত উঠিতে থাকে তখন মাতা ছেলে মেয়েদেব দাঁতের প্রতি দৃষ্টি রাখিবেন। দাঁত নড়িলে বাহাতে যথা সময়ে উঠান হয় তাহা করিতে হইবে। অনেক ছেলে মেয়ে বেদনার ভরে যথা সময়ে নড়া দাঁত উঠায় না ফলে হুখে দাঁত থাকার অবস্থারই হারী দাঁত উঠে ইহাতে মুখ দেখিতে বিশ্রী ও দাঁতগুলি বেঁকাতেড়া হয়। পরে চেষ্টা করিলেও এই দাঁতগুলি পরিষ্কার করা যায় না।

(৩) খুব গরম কিম্বা খুব ঠাণ্ডা দ্রব্য আহার করিবে না কারণ উভয়ই দাঁতের পক্ষে অনিষ্টকর।

(৪) নিম্ন বট প্রভৃতি গাছের কোমল পাখাএকে ত্রাসের মতন করিয়া দস্ত মার্জন করিবে। ত্রাস ব্যবহার করিলে খুব শক্ত ত্রাস ব্যবহার করিবে।

(৫) দাঁতন বা ত্রাস দ্বারা দাঁতের বাহির ভিতর ও মাড়ির সমস্ত স্থানই মার্জনা করিবে। মাড়ি হইতে রক্ত বাহির হইলে ভীত হইবে না আরও দৃঢ়তার সহিত মার্জনা করিবে।

(৬) দাঁত মাজিবারও নিয়ম আছে। উপরের পাটির দাঁত মাজিবার সময় মাড়ি হইতে আরম্ভ করিয়া নীচের দিকে মাজিবে। নীচের পাটির দাঁত মাজিবার সময় মাড়ি হইতে আরম্ভ করিয়া উপরের দিকে মাড়িতে থাকিবে। এইরূপ দাঁত মাজিলে সহজে দাঁত পরিষ্কার হয়। অগ্রভাবে মাজিলে সহজে দাঁত পরিষ্কার হয় না। এইরূপ দাঁত মাজার অভ্যাস হইলে কয়েক দিন পরে কোনই কষ্ট অনুভব হইবে না।

(৭) দিনে দুইবার দাঁত মাজিবে। প্রাতে ঘুম হইতে উঠিয়া একবার আর রাত্রে খাওয়ার পর শরনের পূর্বে একবার। আমরা সাধারণত প্রাতে দাঁত মাজিয়া রাত্রে প্রায় কেহই দাঁত মাজি না। দুই দাঁতের মধ্যস্থিত ছিদ্রের ভিতর খাদ্য দ্রব্যের টুকরা থাকে তাহা বাত্রে পচিয়া দাঁতগুলির অনিষ্ট কবে। ঘুমাইবার পূর্বে দাঁত পরিষ্কার করিলে খাদ্যবশিষ্টগুলি বাহির হইয়া যায় ও রাত্রে দাঁতের কোন অনিষ্ট হইতে পারে না।

(৮) দাঁত মাজিবার জন্য মূল্যবান দস্তমঞ্জনের বিশেষ কোন আবশ্যকতা নাই। সামান্ত একটু লবণ ও কচকিয়ার মিহি শুড়ার সহিত পরিষ্কার চকের শুড়া দ্বারা মাজিলেই চলে।

(৯) কোন দাঁত নষ্ট হইয়া থাকিলে তাহা উঠাইয়া ফেলিবে কিম্বা তাহার ছিদ্রগুলি উপযুক্ত চিকিৎসক দ্বারা পূরণ করিয়া ফেলিবে। কখনও তাহা ডাক্তার না দেখাইয়া রাখিবে না, বেদনা না থাকিলেও ডাক্তার দেখাইবে।

(১০) দাঁত পড়িয়া গেলে কি উঠাইয়া ফেলিলে

কৃত্রিম দাঁত বসাইয়া লইবে ইহাতে বিলম্ব করা সম্ভব নয়।

(১১) কতকগুলি খাদ্য আছে যাহা সহজে দাঁত পরিষ্কার করে যথা, নানা প্রকার শাক ফল প্রভৃতি। খাবার শেষে এইরূপ দাঁত পরিষ্কারক খাদ্য খাইলে ভাল হয়।

(১২) ‘মল মূত্র পরিভ্যাগের সময় দন্তে দন্তে একটু জোরে চাপিয়া ধরিবে। যতক্ষণ মলমূত্র নি সারণ হয় ততক্ষণ ঐরূপ কবিতা থাকিলে শীঘ্র দাঁত পড়িবে না এবং বহুকাল কার্যক্ষম থাকিবে। (নিগমানন্দের ব্রহ্মচর্যা সাধন]

(শেষ কথা। —

আমাদের কথা শেষ করিবার পূর্বে একজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসকের কয়েকটা কথা উদ্ধৃত করিয়া পাঠককে

এই বিষয়ের গুরুত্ব পুনঃ পুনঃ স্মরণ করাইতেছি ডাক্তার হার্মান ওয়েবার (Dr Hermann Waber M D F R (P) বলেন— As proper mastication is one of the most powerful and beneficial means of maintaining health, it is self evident that the organs of mastication especially the teeth and the jaws ought to be carefully attended to from early life to old age

যখন পবিত্রাব বুঝা যায় যে স্বাস্থ্য অটুট রাখিতে হইলে খাদ্য উপযুক্তরূপে চর্বণ খুব কার্যকরী উপায়, তখন চর্বণের বিশেষতঃ দাঁত ও জাড়ির শৈশব হইতে বৃদ্ধকাল পর্যন্ত যত্ন লওয়া সম্ভব।



জন্ম সন্মোক্ষ।—

কৃত্রিম উপায়ে জন্ম সংরোধ করা উচিত কি না এই বিষয় লইয়া বিলাতে বিলম্ব আলোচন চলিতেছে। সম্প্রতি বিলাতে বিশপ অব উইকেষ্টারের নেতৃত্বে একটা কমিটি গঠিত হয়। কমিটিতে পানরী চিকিৎসক আইন ব্যবসারী এবং সম্ভ্রান্ত সাধারণ ভক্তলোকেরা ছিলেন। কমিটির বিচারে স্থির হইয়াছে যে ধর্ম সমাজ ও অর্থ সমস্তের দিক হইতে জন্ম সংরোধ সম্ভব নহে। উদ্ধৃতিতে হুঁসিডির প্রস্তাব দেওয়া হয়। উহা প্রকৃতির নিয়মের ব্যতিক্রম ছাড়া আর কিছুই নয়।

জন্ম সংরোধের উপায় অবলম্বন করিতে হইলে আশ্রয় সংযম ইন্ড্রিয় সংযমই সর্বশ্রেষ্ঠ উপায়। জন্ম সংরোধের জন্য কৃত্রিম উপায়ের সাহায্য লওয়া পাপ। কিন্তু জন্ম সংরোধ করিবার জন্য কৃত্রিম উপায় অবলম্বনে স্বাস্থ্য হানি ঘটে কি না এ বিষয়ে কমিটি ইচ্ছা করিয়াই কোন মত প্রকাশ করেন নাই। সেই জন্য ব্রিটিশ মেডিক্যাল এসোসিয়েশনের কাউন্সিলের একটা বৈঠকে এই প্রস্তাব উত্থাপিত হয়। প্রস্তাবকারী বলেন যে কৃত্রিম উপায়ে জন্ম সংরোধ করা স্বাস্থ্যহানিকর কি না—সত্য সে বিষয়ে একটা নিশ্চিত মত প্রকাশ করেন। কিন্তু

অন্ত কোন কোন সভা আপত্তি করিয়া বলেন যে সভা এ বিষয়ে কোন মন্তব্য প্রকাশ করিতে পারেন না। অন্য সংসদেও কৃত্রিম উপায় স্বাভাবিক কি না এ বিষয়ে চিকিৎসকগণের মধ্যে বিতর্ক মন্তব্য আছে। অনেকে ইহা নির্দোষ বিবেচনা করেন আবার অনেকে ইহার বিরুদ্ধ মতাবলম্বী। উভয় পক্ষই যুক্তি প্রদর্শন করিয়া নিজ নিজ মতের সমর্থন করিয়া পুস্তক প্রণয়ন করিয়াছেন। সাহায্য ইচ্ছা তিনিই এই সকল পুস্তক পাঠ করিয়া ইহার অমূল্য বা প্রতিকূল মত গঠন করিতে পারেন এবং কেহ তাঁহাদিগের নিকট পরামর্শ চাহিলে তাঁহাদের সকল বিষয় বিবেচনা করিয়া পরামর্শ দিতে পারেন। কিন্তু ব্রিটিশ মেডিক্যাল এসোসিয়েশন এ বিষয়ে প্রতিকূল বা অমূল্য এমন কোন মত প্রকাশ করিতে পারেন না যাহা সর্ব সাধারণ এবং বিশেষ করিয়া চিকিৎসক সম্প্রদায় আদর্শ মতবাদ বলিয়া গ্রহণ করিতে পারেন। বলা বাহুল্য এমন একটা যুক্তির পর সভা কোন মন্তব্য প্রকাশ করিতে সাহস করেন নাই।

—

মহা হাসপাতাল।—

অসহী বডলাট মহিষী লেডী লীটন সাহেব সংবাদপত্রে আবেদন প্রচার করিয়া লেডী ডক্টরী হাসপাতালের জন্ত অর্থ সাহায্য প্রার্থনা করিয়াছেন। বিশেষ করিয়া ভারতবাসীদের নিকট হইতেই তিনি সাহায্যপ্রার্থিনী হইয়াছেন কারণ, তিনি বলেন ভারতবাসীদের জন্তই এই হাসপাতাল প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। ইহার সুখ সুবিধা যখন ভারতবাসীরা একলা ভোগ করে তখন ইহা পরিচালনের ব্যয় ভারতবাসীদেরই দেওয়া উচিত। গত ইংরেজী বর্ষের (১৯২৪ সালের) ৩১শে ডিসেম্বর তারিখ পর্যন্ত এক

বৎসরে হাসপাতালেই আর হইয়াছিল ৫১৮৫৯ টাকা। তন্মধ্যে ভারতবাসীরা মাত্র ২৭৪ টাকা চাঁদা দিয়াছে। আর ৫২ হাজার টাকার সঙ্গে তুলনায় আর তিনশত টাকা যথার্থই অতি নগণ্য, তাহা অস্বীকার করিবার উপায় নাই এবং ইহা ভারতবাসীদের পক্ষে অতি লজ্জার বিষয়ও বটে। কিন্তু ভারতবাসী ছাড়া ভারতের বাহিরের লোকেরা কত টাকা চাঁদা দিয়াছে তাহা যখন প্রকাশ নাই তখন ভারতবাসীর অপরাধের মাত্রা ও গুরুত্ব কতখানি তাহা ভাল বুঝা গেল না। সে বাহাই হউক উক্ত ৫২ হাজার টাকার মধ্যে ১১ টাকা কলিকাতা কর্পোরেশন প্রদত্ত। এই টাকা কাহাদেব দেওয়া তাহা আমরা জিজ্ঞাসা করিতে পারি কি ? ভারতবাসী প্রত্যেক চাঁদা হিসাবে বেশী টাকা দিতে না পারক কর্পোরেশনের দান কি প্রকারান্তর ভারতবাসীরই দেওয়া নয় ? তা ছাড়া হাসপাতাল প্রতিষ্ঠার সময় যিনি যত টাকা দিয়াছিলেন তাহা ঐ হাসপাতালের দেওয়ালেই গায়ে মার্বেল পাথরের দান তালিকা উৎকীর্ণ আছে। ভারতবাসী কত টাকা দিয়াছে ভারতবাসী নয় এমন অন্য লোকেই বা কত টাকা দিয়াছে তাহাও সেই তালিকার লেখা আছে। তাতে ভারতবাসীর দান নর পরিমাণ কি এতটুকু না ও নিম্ন হ'ল সে বাহা হউক আমাদের বিশ্বাস ভারতবাসীদের কাছে বোধ হয় ঠিকমত চাঁদা চাওয়া হয় না। চাহিলে বোধ হয় তাহারা আরও বেশী চাঁদা দিতে পারিত। লেডী লীটন সাহেবের আবেদন পত্র আমরা ইংরেজ পরিচালিত ইংরাজী সংবাদপত্রে দেখিলাম। দেশী বা রেক্সী তাহা প্রচারিত কোন ভারতীয় সংবাদপত্রে এই আবেদন পত্রখানি আমাদের নজরে পড়ে নাই। তাই আমাদের মনে হয় ভারতবাসীদের নিকট হইতে রীতিমত চাঁদা ভাণ্ডা করা হয় না।



“শবীবমাদ্যং খলু স্বাস্থ্যসামান্যম্”

১৪শ বর্ষ

অগ্রহাষণ, ১৩৩২ সাল

{ ৮ম সংখ্যা

টাকা কোথায়?

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

পণ্ডিতেরা বলেন—

অর্থীনাং অর্জনে হৃৎ অর্জিতানা চ রক্ষণে

আরে হৃৎ ব্যয়ে হৃৎ খং বিগর্হ্য কষ্টে স শ্রমঃ।

অর্থ উপার্জনে হৃৎ রক্ষণে হৃৎ, এরোগ্যারেও গলদ
বর্ষ হইতে হয় আবার উহার ব্যয়েও কষ্ট হয়। অতএব
অর্থকে থিক্।

পণ্ডিত মহাশয়েরা বতই থিক্ থিক্ করুন না
কেন ‘অর্থ বিনা গতিব্রত্থা’ বাচিতে হইলে—
মাছুষেব মত থাকিতে হইলে—টাকা চাই। টাকার
মৌলতে কত জনপুত্র হান জনাকীর্ণ হইরাহে কত
স্বাস্থ্যহীন দেশ স্বাস্থ্যহীন হইরাহে তাহার প্রমাণ
ইতিহাসে আছে। ম্যালেরিয়া হ্র-করিতে হইলে টাকা
চাই কারণ ম্যালেরিয়ার দুখ কারণ দারিদ্র্য—mala-
ria is a hunger disease” দেশের মৈত্রিক স্বাস্থ্য
উন্নত হইতেছে না তারও কারণ অসমর্থতারপরে মর্গগত

দারিদ্র্য। দারিদ্র্য জীবনের বস শুকাইয়া দেয়—

Poverty freezes the genial current of the
soul দারিদ্র্যের কলে মনের বৃত্তিগুলি হীন হইয়া
বায়। পণ্ডিত কানীদাসেরও নারিক ঘরে চা ল না থাকিলে
কবিতা জমিত না। কবিরা তাই বলেন “দারিদ্র্য
দোষো গুণরাশি নানী। দাদাতাই নৌরঞ্জী মহাশয়
বলেন—আর্থিক অস্বচ্ছন্দ্যের কলে জাতীয় জ্ঞান ও
বুদ্ধি লোপ পায় with material wealth go also
th wisdom and experience of the coun-
try। তাই বলিতেছিলাম টাকা চাই।

১০ম বৈশাখে বখন দে জল ‘দে জল রব উঠে,
তখন স্বদেশী বক্ত তার অপেক্ষা টিউব ওয়েলের (tube
well) প্রয়োজন বেশী এ কথা বক্তারাও স্বীকার
করিবেন। পল্লীগোমে বখন ‘বালোয়ারী অরে’ এই
পরিবাহ কুইনাইন সেবন করে নার ছবিব মত বাস্তব

চিহ্ন যেরে ধরে একটু হয় তখন আনোফিলিস কিউ লেন্সের ন্যায় প্রভেদ লইয়া প্রবন্ধাদি না লিখিয়া বরে যবে কুইনাইন দিলে সে বেশী কাজ হয় ইহা সকলেই স্বীকার করিবেন। জনসাধারণ এখন তাবন্দরে বলে ময় ৭খা হু আমবা তখন এলি অপেক্ষা কর—দিব আ। ৫ ই। গণমঙ্গল অর্থ তাত্ত্ব কাপড়ের ব্যবস্থা করা (To the masses the problem is one of bread and salt)। এ কথা ভুলি ল চলিবে না—মনকে চোখ ঠারিয়া লাভ কি? কথাটা দাঁড়াইল এই যে টাকা চাই কিন্তু টাকা কোথায়?

টাকার কথা উঠিলেই বিজ্ঞ লোকেরা বলেন কেন টাকার অগ্রতুল কি? Government ৭ money is people ৭ money সবকারী ভোষাখানা—ও ত আমাদেরই। আত্মন দরখাস্ত করি—agitation করি—আবেদন ও নিবেদন চালাই—টাকা আসিবেই।

অপেক্ষাকৃত অল্প বিজ্ঞেরা অর্ধ সবকারী প্রতিষ্ঠান বখা District Board local board এর দিকে ডাকাইয়া দিনান্তিপাত করেন। অর্থ না মিশিলে অভিমান করেন।

স্বায়ত্ত বন্ধুরা জমিদারের ঘাড়ে দোষ চাপাইয়া নিজেদের আত্ম প্রবন্ধনা করেন—জমিদার প্রকার বাকী ধাক্কানার বহরের উল্লেখ করিয়া বলেন আমারই দিম চলে না প্রকার দিকে ডাকাইলে আমার উপায় কি হইবে?

এইরূপে কখনও সরকারের নিকট কখনও জমিদারের নিকট আবেদন নিবেদন করিয়া আমরা দিনান্তিপাত করিতেছি আর অদৃষ্টকে খিকির দিতেছি। অর্থ তিকা করিয়া বিরাট এই দুখা মিটাইবার প্রয়াস না করিয়া অর্থ সৃষ্টির চেষ্টা করিলে আমরা এতদিন অর্থের সুখ ভেবিভাস।

এতদিন শুনিয়া আসিয়াছি—‘যেমন তেমন চাকরী হুখ তাত।’ হুখ ত সহরে পাওয়ারই বার না—চাকরী করিয়া হুবেলা হুই বুঠী তাতও অনেকের জুটিতেছে না—

ইহা ‘অপ্রত্যাহ দেখিতেছি। চাকরীর মোহ আমাদের বার নাই তবে চাকরী না কোটাতে অনেকে গত্যন্তরের কথা—অর্থসৃষ্টির কথা ভাবিতেছেন। ইহা শুভলক্ষণ।’

অর্থসৃষ্টিব কথা মনে হইলেই আমাদের Bible এর Talent এর গল্পটা মনে হয়। কৃষক পুস্তকেরা যেমন নিরাশ হইয়া আবিষ্কার করেন যে, Talent মাজিরীতে পোতা নাই—উগা প্রত্যেক আত্মবের মধ্যেই অন্তর্নিহিত আছে—আমরাও বতবিস না বুঝি যে কোন গৌরীসেন অর্থদান করিয়া আমাদেরকে বাচাইতে পারিবে না—আমরাই অর্থসৃষ্টি করিয়া বাচিম ততদিন মুক্তি নাই। প্রথম কথাটা হইতেছে—ভিক্ষায় নৈব নৈব চ।

অর্থসৃষ্টি করিতে হইবে। সে জন্ত উত্তম চাই—চেহা চাই। ন হি স্পষ্ট সিংহস্ত এবিশক্তি সুখে বৃগা। কেবল উত্তমেরই হইবে না—বিসবুদ্ধি চাই, tact চাই। এই বাংলার আমরা কেরানীগিরি করিয়া মবি আব মাড়োয়ারী ভাটিয়া ফ্রোড়পতি হয়—ইহাকে অদৃষ্টেব পরিহাস ভিন্ন আর কি বলিব? আমরা বখন Scheme করি—ভাবনা চিন্তা করি—তখন মাড়োয়ারী কাজে নামিয়া পড়ে। কাজে নামিয়া একটা ধাক্কায় আমবা হুইয়ে পড়ি। তখনও দেখি মাড়োয়ারী বাংলার সুদূর পল্লীতে তার কুহ প্রতীকটানটা লইয়া আকড়িয়া পড়িয়া আছে। অর্থসৃষ্টিব জন্ত উত্তম ও বিসবুদ্ধি চাই।

নিম্নক তখনি বলিয়া উঠিবেন—য শার অর্থ সৃষ্টি ত আপনি করিতেছেন—কেজ কোথায়? হাওয়ার ত ব্যবসা কীদিতে পারি না—তাতে যে Alnascar এর অবস্থা হইবে। তাঁহাদের নিকট আমার একমাত্র কথা—

মন তুমি কৃষি কাজ জান না

এমন মানব জনম হইল পতিত

আবাদ করলে কল্ড সোণা।

আমরা কৃষিকাজ জানি না—তাই সোণা কণে না। কেজ আছে। (ক্রমশঃ)

স্বাস্থ্যের মাপকাঠি

(পূর্বসূচী)

[শ্রীযামিনীরঞ্জন মজুমদার]

২। জমির রাসায়নিক উপাদান—সাধারণত মাটিতে আমরা নিম্নলিখিত দ্রব্যগুলি বাসায়নিক পৰীক্ষার প্রাপ্ত হই।

মৃত্তিকার প্রধানত নিম্নলিখিত রূপ পদার্থগুলি নিম্ন লিখিত পরিমাণে থাকে যথা—

১। অক্সিজেন	৪৪
২। সিলিকন	২৪
৩। আলুমিনিয়াম	৫
৪। লৌহ	২
৫। ক্যালসিয়াম	১
৬। ম্যাগনেসিয়াম	১
৭। সোডিয়াম	১
৮। পোটাসিয়াম	১
৯। অজ্ঞাত পদার্থ	১

৫৮

৩৬

১

১

৬

৩

৩

৩

১

১

মহাব্য বা জীব দেহে যেমন শোণিত সঞ্চালনের (circulation of blood) ব্যবস্থা আছে, মৃত্তিকার মধ্যেও সেইরূপ বস সঞ্চালন (circulation of moisture) ক্রিয়ায় ব্যবস্থা আছে। উক্ত সঞ্চালনী শক্তির মূলে উদ্ভাপের কার্য দেখা যায়। জীব শরীরে বভক্ষণ উদ্ভাপ থাকে ততক্ষণ তাহাতে শোণিত সঞ্চালিত হয়। কিন্তু যেমন উহা উদ্ভাপবিহীন হয় অমনই সঞ্চালন ক্রিয়া স্থিতি হয়। মরণোত্তর ব্যক্তির হস্ত পদাদি ক্রমে ক্রমে অথবা বা স্থিতি হইয়া আসে। তখন সেই সকল অঙ্গে আর উদ্ভাপ পাওয়া যায় না। ইহা দ্বারা কেহ একরূপ বুঝিবেন না যে সঞ্চালন ক্রিয়াই উদ্ভাপের মূল। উদ্ভাপই সঞ্চালনের মূল। মাটির মধ্যে যে বস থাকে তাহা সর্বোদ্ভাপে সঞ্চালিত হয়। সর্বোদ্ভাপ যখন না থাকে তখন ভূগর্ভস্থিত রস স্থির থাকে। মেঘাচ্ছন্ন দিবসে এবং রাত্রিকালে সর্বোদ্ভাব অত্যন্ত বৃদ্ধি মৃত্তিকাভ্যন্তরস্থ বস অস্বাভাবিক জলহীন ভাবে অবস্থান করে। তবে সামান্য পরিমাণ সঞ্চালন থাকে তাহা ভূগর্ভস্থিত উদ্ভাপের ফলে।

যাহা হউক মৃত্তিকা মধ্যে কিরূপে বস সঞ্চালিত হয় তাহা একটা দৃষ্টান্ত দ্বারা বুঝিতে চেষ্টা করিব। গৃহস্থ যখন কটাহে কথিয়া ছুঁই আল দিয়া থাকেন তখন যদি সেই কটাহের ভিতরে লক্ষ্য রাখা যায় তাহা হইলে দেখিতে পাওয়া যাইবে যে ছুঁই বস গরম হইতে থাকে ততই তাহা উলট পালট হয়—নিম্নের ছুঁই উপরে, উপরের ছুঁই নিম্নে বাইতে থাকে। সুপরিষ্কৃত কটাহে জল রাখিয়া যদি উদ্ভাপ দেওয়া যায় তাহা হইলে ইহা আরও স্পষ্ট দেখা যায়। নিম্নের জল বৃদ্ধি গরম হইতে থাকে ততই উপরে ঠেলিয়া উঠে উপরে জল কালেই নিম্নে চলিয়া গিয়া আবার উদ্ভাপ হয়। সেই প্রণালীতে

৩। মৃত্তিকার বস সঞ্চালন—মহাব্য পণ্ড পক্ষী কীট পতঙ্গ হইতে আশ্রয় কথিয়া উদ্ভিজ্জগৎ পর্যন্ত দেখা যায় সকলের শরীর মধ্যে বস বা রস সঞ্চালনের ব্যবস্থা আছে। সেই রস সঞ্চালনের গতি কোন প্রকারে বন্ধ হইলে, জীব হউক বা উদ্ভিদ হউক—অধিকক্ষণ সতেজ না জীবিত থাকিতে পারে না। মহাব্যের লোপকুপগুলিকে কোন বস অথবা তরল দ্বারা একেবারে লেপিয়া দিলে সে ততক্ষণ বাঁচিতে পারে? উদ্ভিদের পত্রদলকে একরূপে প্রলিপ্ত করিয়া দিলে উদ্ভিদও বাঁচিতে পারে না। মৃত্তিকার রস সঞ্চালনের শক্তি আছে। রস প্রবাহের ও বর্জনের পথ আছে। অধিক কি প্রাণীদিগের জীবনও আছে। মৃত্তিকার শক্তি বা কার্যকানিতা—উদ্ভিদ শব্দ দ্বারা প্রকাশিত হয়।

অর্থোক্তাণে কৃষির উপবিভাগ উক্ত হইয়া উঠিলে
মৃত্তিকার অণুপবনমাণসমূহ দ্বারা বাহিত হইয়া সেই
উদ্ভাগ ভিতরে প্রবেশ করিতে থাকে এবং তাহাতেই
ভূগর্ভ মধ্যে রস সঞ্চালিত হয়।

৪। সাবের প্রয়োজনীয়তা। —ভারতের মৃত্তিকা
চিরকাল স্রুক্ষণা বলিয়া প্রসিদ্ধ এবং প্রকৃত পক্ষে তাহাই।
এই জন্য অতি অল্প ব্যয় ও পৰিশ্রমে ভাবতীয়া কৃষকগণ
স্বীয় অভাবোপযোগী ফসল প্রাপ্তি পানেন্ট সম্ভব
থাকে। পৰিশ্রম ও অর্থ ব্যয় কন্যা ক্ষেত্রে সাব
প্রদান করা যে একান্ত কর্তব্য তাহা সাধাৎ। কৃষকে
এখনও বোধগম্য হয় নাই। যত দিন কৃষকগণ সাব
বিষয়ে জ্ঞান হতদর প্রদান করিবে এবং তাহার
উপকারিতা বা উদ্দেশ্য ভদয়ঙ্গম করিতে না পারিবে
তত দিন তাহাদের শ্রীবৃদ্ধি হওয়া সম্ভবপন নহে এ
ক্ষেত্রেও উর্বরতা স্থায়ী হওয়া অনিশ্চিত। বৈজ্ঞানিক
তত্ত্ব ছাড়িয়া দিয়া প্রকৃত কথা লইয়া বিচার করিলে
স্পষ্টই দেখিতে পাওয়া যাইবে যে সাবের সহিত মৃত্তিকা
ও উদ্ভিদেব কতদূর নিকট সম্বন্ধ। একথও অব্যবহৃত
ও পতিত জমি লইয়া বৎসরের পন বৎসন বিনা সাবে
আবাদ করিলে নিচত বৃষ্টিতে পানি যাইবে যে
প্রথম আবাদ হইতে যতই দূরে পাওয়া যায় ততই
ফসলের পৰিমাণ ও গুণ হ্রাস হইয়া আসে। প্রথম বৎসব
যে প্রকার ফসল আদায় হয় পৰবর্তী বৎসবে কখনই
সে রূপ হয় না কিন্তু সাধারণ কৃষকে তাহা ভদয়ঙ্গম
করিতে পারে না কিনা করে না। তাহার কারণ এই
যে কতকগুলি স্বাভাবিক স্রোতঃ জমির উর্বরতা সাদিত
হয় এবং দৃষ্টান্ত স্বরূপ বলা যাইতে পারে যে বর্ষাকালে
যে সমুদায় ক্ষেত্র ডুবিয়া যায় তাহাতে অল্প স্থান হইতে
পলিলব্ধে অনেক সাব স্বত ই আসিয়া পড়ে ও স্থায়ী
উদ্ভিজ্জাদি পড়িয়া সাবে পলিত হয়। এইরূপ স্বাভাবিক
কারণে জমির কথঞ্চিৎ উর্বরতা বন্ধিত হইয়া থাকে।
প্রথমতঃ ক্ষেত্রে সাব পদার্থ সংকীর্ণ হয় বিতীৰ্ণত —
উল্লিখিত স্বাভাবিক উপায়ে যে যে পদার্থ আসিবান
তাহাও আসিয়া থাকে।

জমিতে একবার ফসল হইলে তাহার সহিত জমির
অনেক সার চলিয়া যায়। জমিতে যদি সেই অংশ
কৃত্রিম উপায়ে সংরক্ষিত করা না যায় তাহা হইলে
ক্ষেত্রেব সার বহু আরও হ্রাস পাইয়া থাকে। এই
জন্য বিনা সাবে একই ক্ষেত্রে বারম্বার আবাদ করিলে
জমি ক্রমশঃ নিপ্তজ হইয়া পড়ে এবং অবশেষে
একেবারে অক্ষর্য হইয়া যায়। পাঠক-বাহাতে বৃষ্টিতে
পানেন একজন এখানে একটা উদাহরণ দেওয়া যাইতে
পারে। কয়েক বৎসব হইতে একখণ্ড জমিতে গহমার
আবাদ হইত। তাহাতে কোন রূপ সার কখনও
দেওয়া হয় নাই বা হইত না। সুতরাং উক্ত জমির
পৰিণাম কিরূপ হয় তাহা দেখিবার নিমিত্ত উহা প্রতি
আমি বিশেষ লক্ষ্য রাখিয়াছিলাম। পূর্বেই বলিয়া
রাখিতেছি যে সেই জমি উচ্চতল ও বর্ষাষ ডুবিয়া যায়
না। অথবা অল্প স্থানেব জল আসিয়া তথায় পড়ে না।
তাহা হউক প্রথম বৎসব দেখা গেল গহমার গাছগুলি
৮০ হাত দীর্ঘ হইল এবং তাহার শ্রীও সুন্দর হইল।
দ্বিতীয় বৎসব—তদপেক্ষা অধিকতর ক্ষুদ্র ও ক্ষীণ হইল।
আব জুই বছর পরে যাহা হইবে পাঠক তাহা বুঝিয়া
লউন। একেই ত গহমার গাছ ইক্ষুব জায় জমিকে
এক বছরেই সাব হীন করিয়া ফেলে তাহাতে বাবদ্যাব
বিনাসাবে উহা আবাদ হইলে যে উহা সাবাংশ
একেবারেই নিশেষিত হইয়া যাইবে তাহাতে সন্দেহ
কি? সকল ফসল সমভাবে জমির সাব পদার্থ অপহর।
করে না। কোন ফসল অধিক পৰিমাণে কোন ফসল
অল্প পৰিমাণে জমির সাব গ্ৰাসণ করিয়া থাকে। এ
সম্বন্ধে বাংলা গভবমেণ্টের কৃষি বিভাগেব ভূতপূর্ব
সহকারী ডিসেক্টাব বাবু নৃত্য গোপাল মুখোপাধ্যায়ের
মত উদ্ধৃত করা গেল।

এক বিঘা জমিতে যদি ৮ মণ ধান হয় তবে সেই
ধান ও তাহার খড় পোড়াইয়া ছাই করিয়া ফেলিলে ঐ
ছাইয়ে ৫০০ন আন্ড্রাজ অর্ধ মণ হইবে। এক বিঘা
জমিতে ৫ মণ আলু হইলে প্রায় দশ সেব
নাইট্রোজেন জমি হইতে খবচ হইয়া যয় কিন্তু আট

৪৭ খাত দ্বারা কেবল /৬ সের মাইট্রোজেন খরচ হয়।
ঐ রূপ খাত কসল দ্বারা বিধা প্রতি /৪ সের আন্বাদ
পটাস খরচ হয়। কিন্তু আলু কসলের দ্বারা বিধা প্রতি
গড় দেড় সের। কিন্তু আলু কসলের দ্বারা /৪ সের চুণ
খরচ হইয়া যায়।

জমি হইতে যেমন কসল লওয়া যায় সঙ্গে সঙ্গে
তাঁহাব সেই অংশ পুষ্ক কবিতা দেওয়া অবশ্য কর্তব্য।
গাভীকে না খাওয়াইলে উহা দুই দিতে পাবে না। মধু
ভাণ্ড হইতে যে পবিমাণ মধু বাহির কবিতা লওয়া যায়
সেই পবিমাণে উহা পূর্ণ কবিতা না দিলে শীঘ্রই ভাণ্ড
শূন্য হইয়া পড়ে। গাভীকে অনাহারী রাখিয়া নিত্য
দোহন মধু ভাণ্ডকে পুন পূরণ না কবিতা ক্রমাগত
মধু আহরণ এব বিনাশাবে একক্রেত্রে পুন পুন আবাদ
করা একই কথা মৃত্তিকা মধ্যে সে সাব বস্তু আছে
তাঁহাকে আমবা মূলধন মনে কবি। সেই মূলধনের
যাহা উপস্থিত তাঁহাই ব্যবহার কবা বিচক্ষণতাব কার্য।
ক্ষেত্র হইতে কসল লইয়া তাঁহাতে সাব প্রদান না
করিলে মূলধন খরচ হইয়া থাকে। কিন্তু পুনবার
যদি যথা পবিমাণে উপযুক্ত সাব দ্বারা ক্ষেত্রের অভাব
পূরণ কবিতা দেওয়া যায় তাঁহা হইলেই উপস্থিত ভোগ
করা যায়। এই কথাটা বিশেষ করিয়া মনে রাখা
উচিত। এব তদনুসাবে কার্য কবিলে ক্ষেত্রের
সারবস্তু কখনই নষ্ট হয় না। সুতরাং তাঁহাব উর্বরতাও
চিৎদিন স বন্ধিত হইয়া থাকে। যাহাবা ইহা দ্বারা
লাভবান হইতে ইচ্ছা করেন যাহাবা স্থায়ীভাবে
এক স্থানে কৃষিক্ষেত্র স্থাপিত রাখিতে চাহেন
উঁহাদিগের পক্ষে বিশেষরূপে এ কথাটা মূল বাধিয়া
কার্য কবা নিতান্ত উচিত।

আমাদের দেশে সাধারণ প্রথা তাড়ুণ প্রচলিত
না থাকায় দেশের আর সমুদায় সার নষ্ট হইয়া থাকে।
ভাবতেন সার কৃষিপ্রদান দেশের সার নষ্ট হওয়া
অলক্ষণের বিষয়। আমবা দেখিতে পাই কি মনে
কি পরীক্ষায়ে বাবতীর উদ্ভিজ্জের আবর্জনা এবং
পুত্রিবাতি সমুদায় সাব—প্রার অপচয় হইয়া থাকে।

বড় বড় সহরের বাবতীর আবর্জনা পাড়ি বোকাই করিয়া
স্থানান্তরে ফেলিয়া দেওয়া হয় কিন্তু এ সকল বনি
কৃষিকার্যের জন্য ব্যবহৃত হয়, তাঁহা হইলে দেশের কত
যে উর্বরতা বৃদ্ধি পায় এবং নিউনিসিপালিটিগণও
প্রতি বৎসর কত লক্ষ টাকা উপাৰ্জন করিতে পারেন
তাঁহাব ইয়ত্তা নাই।

আপানবাসী প্রায় বিনা সায়ে কোন কসলের
আবাদ করেন না। তাঁহাদের বিলক্ষণ বিশ্বাস যে
without continuous manuring there can
be no continuous production A small
portion of what I take from the soil is
replaced by nature (atmosphere and rain),
the remainder I must restore the ground”
অর্থাৎ অবিচ্ছিন্নরূপে সার প্রদান ব্যতীত বাবোদাস
কসল জন্মিতে পারে না। ক্ষেত্র হইতে যাহা আমি
গ্রহণ কবিতা থাকি তাঁহার কিয়দংশ প্রকৃতি হইতে
সঞ্চিত হয় অবশিষ্ট অংশ আমাকে দিতে হইবে।
এই করটা কথা অমূল্য সত্য এবং প্রত্যেক কৃষকেরই
তদনুসাবে কাণ্য করা উচিত। অতর্কিতা জমি হইলে
সাব ত দিতেই হইবে আব উর্বরা জমি হইলে তাঁহাতে
যথা পবিমাণে সার প্রদান কবিলে পূর্ব সঞ্চিত সার
হাস না হইয়া সমভাবই থাকে।

সার প্রয়োগ দ্বারা যে ক্ষেত্রের কেবল উর্বরতা বন্ধিত
হয় তাঁহা নহে। ক্ষেত্রের সার দিবাব আর একটা উদ্দেশ্য
আছে। সার দ্বারা কসলের পবিমাণ পুষ্ট আকার
গ্রাধ পাইয়া থাকে। সাব প্রয়োগ দ্বারা সাধারণত
কসল মায়েই উপকার প্রাপ্ত হইয়া থাকে এবং বিশেষ
সার দ্বারা ফসল বিশেষে প্রভূত উপকার হইয়া থাকে।
কিন্তু মৃত্তিকাব অভাব কসলের প্রয়োজন ও সারের
কার্য না জানিয়া যথচ্ছন্দে সাব প্রয়োগ করিলে অনেক
স্থলে ইষ্ট না হইয়া অনিষ্ট হইয়া থাকে। এরূপ যে
দুর্ঘটনা ঘটে তাঁহা সাব জমি বা কসলের দোষে নহে,
ক্ষেত্রবাসীর অনভিজ্ঞতা হইয়া তাঁহাব একমাত্র কারণ। পীড়িত
ব্যক্তিকে ঔষধ সেবন কনাইতে হইলে বৈদ্যপ সর্বাঙ্গ

তাহার রোগ নির্ণয় করিতে হয় এবং খাদ্য ও ঔষধের সন্ধিত সামঞ্জস্য রাখিয়া ঔষধের ব্যবস্থা করিতে হয়, কেন্দ্রে সার দিবার সময় ঠিক সেই প্রকার বিবেচনা আবশ্যক। অল্প বিশিষ্ট জমিতে (calcareous soil) স্বভাবত ই চূণের আধিক্য থাকে কিন্তু তাহাতে চূণের প্রাচুর্য্য সত্ত্বেও যদি তাহাতে চূণ প্রয়োগ করা যায়, তাহা হইলে ফসলের অনিষ্ট হয়। আবার কেন্দ্রে যদি এক মণ চূণ দিলে জমির অভাব পূরণ হয় তাহাতে হুই তিন মণ চূণ দিলে জমির ক্ষতি হইবে। এই সকল বিষয়ে লক্ষ্য না রাখিয়া অবিমূঢ় ভাবে সাব প্রদান করা হয় বলিয়া সার সম্বন্ধে সময় সময় অনেক গ্লানি শুনা গিয়া থাকে। কিন্তু বস্তুত চিরকালই সারের প্রয়োজনীয়তা আছে ও থাকিবে। পূর্বে সারের যে গুণ ছিল এক্ষণেও তাহা আছে এবং ভবিষ্যতেও তাহা থাকিবে। সকল দিক স্থিরভাবে বিবেচনা করিয়া সাব দিতে পাবিলে মুষ্টিযোগের কার্য্য হইয়া থাকে।

৫। অক্ষত জমির উর্বরতা —যে জমি বহুকাল পতিত ও অনাবাদী তাহাকে অক্ষত বা আচোট জমি বলে। আচোট জমিকে ইংরাজীতে (virgin soil) কহে। বাংলা দেশের নানা স্থানে এক্ষণে পতিত জমি বিস্তর দেখা যায়। ঈদৃশ জমি যে পতিত থাকে তাহার দুইটা কারণ আছে প্রথমত স্থানীয় প্রবেশ বা জেলার লোকভাব এবং দ্বিতীয় চাববাসের পক্ষে মৃত্তিকার অল্পপযোগিতা।

যে সকল মৃত্তিকার স্বাভাবিক গঠন আবাদোপযোগী অথচ নানা কারণে পতিত থাকিয়া গুল্ম লতাদি দ্বারা বহু দিবস হইতে আবৃত তাহা সাময়িক পরিমাণে উর্বর হইয়া থাকে। একেই ত চাষের আবাদ না হইলে জমির পূর্ব সঞ্চিত বা স্বাভাবিক সার পদার্থ সমূহ কেন্দ্রেই আবদ্ধ থাকে তাহাতে আবার বহু দিবসের জঙ্গল থাকায় সেই জঙ্গলের পাতা লতা শাখা প্রাণাধারি পচিয়া গিয়া জমিতে সঞ্চিত থাকে। অনেকে ঝলে করিতে পারেন, যে ফসল জমি আবাদ করিলে বেক্সপ জমির উর্বরতা হ্রাস পায় তদ্রূপ জঙ্গল জমিও কেন্দ্রে

উর্বরতা অনেক পরিমাণে হ্রাস করে। এক্ষণে ধারণা একেবারে অনুলক তাহা নহে, কারণ কেন্দ্রে বাহা কিছু উৎপন্ন হয় তাহাতেই জমির সারাংশ ন্যূনাধিক পরিমাণে ক্ষয় প্রাপ্ত হয়। কিন্তু যে সমুদায় উদ্ভিদাদি তদ্ব্যবহারে জমিরাপকে তাহা যদি কেন্দ্রে হইতে উঠাইয়া লওয়া না যায় তাহা হইলে কেন্দ্রের পূর্ব সঞ্চিত সারাংশ নষ্ট না হইয়া রূপান্তরিত হইয়া পুনরায় কেন্দ্রে মথ্যেই স্থান পায়। অধিকন্তু সেই সকল উদ্ভিদের দ্বারা বারবার পদার্থও কেন্দ্রে সংযোজিত হয়। এতদ্ব্যতীত সেই উদ্ভিদগণ মৃত্তিকার অভ্যন্তর দ্রব হইতে নানাবিধ সার পদার্থ উপবিভাগে আনয়ন করিয়া কেন্দ্রেই সঞ্চিত রাখে। অক্ষত জমিতে সচরাচর নাইট্রোজেন নামক পদার্থের পরিমাণ অধিক থাকে। এই কারণে উহাতে যে ফসল বপন করা যায় তাহাই স্তূচরূপে বর্জিত হয়।

জমি বতই অধিক দিনের পতিত হয় ততই জঙ্গল মর হয়, ততই সারবান হইয়া থাকে। কিন্তু যে সকল কেন্দ্রের জঙ্গল মধ্যে মধ্যে কাটিয়া স্থানান্তরে ফেলিয়া দেওয়া হয় তাহার উর্বরতা হ্রাস হইয়া থাকে। স্তূচরূপে অনাবশ্যক স্থলে কেন্দ্রের জঙ্গল কাটিয়া অন্তর ফেলিয়া দেওয়া কোন মতে উচিত নহে। আর যদি নিত্যন্তই জঙ্গল পরিষ্কার করিতে হয় তাহা হইলে কেন্দ্রে মথ্যেই পচিয়া যাইতে দেওয়া উচিত। বহুতে জমির সার পদার্থ জমিতেই বর্তমান থাকে। অধিকন্তু ঐ সকল উদ্ভিদ সংগৃহীত নানাবিধ সার জমিতে সংযোজিত হয়।

রৈইসবাগ মধ্যে কিয়দংশ জমি বহুকাল হইতে অনাবাদী ছিল এবং তাহাতে এতই উলুবাঁশ ও জঙ্গলাদি জন্মিত যে তদ্ব্যবহারে প্রবেশ করা হু সাধ্য ছিল। গত ১৮২২ সালে উপবিভক্ত জমির জঙ্গল মুক্ত করতঃ কোদাল দ্বারা কোপাইয়া তিন চারি ঘাস তদবস্থাতেই ফেলিয়া রাখা হয়। তদনন্তর তাহা ত পাটের তৎপরে সবিবার আবাদ করা হয়। বলা বাহুল্য যে, আবাদী কেন্দ্রে অপেক্ষা নূতন কেন্দ্রে প্রায় ত্রিগুণ অধিক ফসল হইয়াছিল এবং জঙ্গলাদি পরিষ্কার ও জমি

কোণাইবার ধরচাষি বাদে হুট ফসলে বিধা প্রতি ২৫ টাকা লাভ ছিল।

যে সকল জমি লবণ কাব, চূণ প্রভৃতির আভিষা বশত অসক দিবসাবধি পতিত আছে তাহাও সারবান সন্দেহ নাই কিন্তু সে সকল জমিতে সমধিক পরিমাণে উদ্ভিদ পদার্থ সংযোজিত করিলে তাহা অধিকতর সারবান হইয়া উঠে নতুবা তদবস্থাতেই চাষ করিলে ধাতব পদার্থের প্রাচুর্য বশত তাদৃশ আশঙ্কনক ফসল উৎপন্ন হয় না। তবে ইহা হির যে যে কোন একাব জমিই হউক আব দী অপেক্ষা পতিত জমির উর্বরতা অধিক।

৬। উদ্ভিদেব আহাব —মহুবা ও জীদ জন্তর যেমন আহারের প্রয়োজন হয় উদ্ভিদেরও তেমনি আহাৰ্য্য আবশ্যক। মূল কাণ্ড পত্র ও পুষ্প উদ্ভিদের এই চারিটী অঙ্গ থাকে। উদ্ভিদের মূলই তাহাব মুখ। মূল মৃত্তিকা হইতে আহার সংগ্রহ করে কাণ্ড তাহা বহনে করিয়া পত্র লইয়া বার পত্রে সেই ভুক্ত পদার্থের পরিপাক কার্য সম্পন্ন হয়।

মৃত্তিকার উদ্ভিদের খাদ্য সঞ্চিত থাকে। উদ্ভিদের আহারোপযোগী সার প্রধানত চারিভাগে বিভক্ত করা যাইতে পারে যেমন নাইট্রোজেন প্রধান কফরাস প্রধান পটাশ প্রধান ও চূণ প্রধান সার। পোটাসিয়াম নাইট্রেট আমোনিয়ম ক্লোরাইড প্রভৃতি ধাতব পদার্থ অক্সিজেন প্রভৃতি জাতব পদার্থ খেলাসি উদ্ভিদ পদার্থ হইতে উদ্ভিদেয়া আহারোপযোগী নাইট্রোজেন সংগ্রহ করে।

হাড়চূর্ণ, হাড়তল অথবা এপেটাইট ও সুগার প্রভৃতি ধাতব পদার্থ কিবা ওয়ানো হইতে উদ্ভিদ কফরাস সংগ্রহ করে। গোমর, কার্ট কিবা চারা পাহ তল অথবা কাইলাইট পোটাসিয়াম সলেকট বা নিট্রিফেট প্রভৃতি ধাতব পদার্থই পটাশ প্রাপ্তির উপায়। এদেশের মৃত্তিকার চূণও অস্বিকৃত বিস্তারিত আছে। বিভিন্ন প্রকার উদ্ভিদ তাহাদের নিজ প্রয়োজন অনুসরণ ত্রা সংগ্রহ করতঃ অম্লার বা অম্লারো মাহুয়ের যেমন কষ্ট হয়

উদ্ভিদেরও সেইরূপ হয়। অম্লারো তাহার কষ্ট হয় এবং অম্লারো মরিয়া যায়।

কিন্তু কি একাবে উদ্ভিদ তাহাদের আহার সংগ্রহ করে? পূর্বেই বলা হইয়াছে মূল দ্বারা তাহার আহার করে। মহুবা ও মধিকাথে জন্ত যেমন, মূল দ্বারা তাহাদের খাদ্য ভাল করিয়া চর্কণ করে ও লালা মিশ্রিত করিয়া লয়—উদ্ভিদ তাহা পারে না। উদ্ভিদ মূল দ্বারা কেবল মাত্র মৃত্তিকাহিত রসাকর্ষণ করিতে সমর্থ। সুতরাং উদ্ভিদের পোষণোপযোগী সমুদায় বস্তু এই রসে বিভ্রমান থাকা আবশ্যক। জলই উদ্ভিদ মূল দ্বারা সমূহ ত্রব করে। জল দ্বারা যব না হইলে উদ্ভিদ তাহা গ্রহণ করিতে পারে না। সুতরাং জলই উদ্ভিদের আহারের প্রধান সহায়। মৃত্তিকার কঠিন পদার্থ উদ্ভিদের শরীরে সহজে প্রবেশ করিতে পারে না উদ্ভিদ প্রথমে সেগুলি জলের সাহায্যে তরল করিয়া পরে গ্রহণ করে। এই জন্ত প্রায়ই দেখা যায়—জল না পাইলে উদ্ভিদ প্রায়ই নিস্তেজ হইয়া পড়ে যেবে মরিয়া যায়।

ধান বৎ প্রভৃতি গুরুমূলধারী শস্যের মূল মৃত্তিকার নিম্নে অধিক দূর পর্যন্ত প্রবেশ করিতে পারে না। তাহাদের ভাঙ্গা শিকড় জল না পাইলে মরিয়া যায়। বড় লম্বা মূলধারী উদ্ভিদ মৃত্তিকার পৃথ নীচে প্রবেশ করিয়া জল সংগ্রহ করে তাই অতি যৌগ্রেও মরিয়া যায় না। সুতরাং বেশ বুঝা যায় যে উদ্ভিদ মূল দ্বারা এই কার্য সম্পাদন করে। মূল এবং কাণ্ড অসংখ্য কোবে গঠিত। উহা কোব সমষ্টি মাত্র। বায়ু মূলকোবে প্রবেশ করিয়া কোব হইতে কোবান্তরে নীত হয় এবং অবশেষে কাণ্ডের নবজাত অংশ পৰ্য্যন্ত বাহিরা পত্রে বিস্তৃত হয়।

উদ্ভিদ মাহুয়ের দ্বারা মূল দ্বারা আহার গ্রহণ করে, পত্রের দ্বারা তেমনি খাস গ্রহণ লয়। বায়ুহিত অক্সিজেন খাস গ্রহণে গ্রহণ নী করিলে কোন প্রাণীই জীবিত থাকিতে পারে না। প্রচুর আহার সর্বত্র জলাভাবে যেমন প্রাণী বাঁচে না, বায়ু অভাবেও তেমনি

বাঁচে না। বিপুল অগ্নিজনন কিন্তু আমাদের খাস প্রাণস গ্রহণের উপযোগী নহে। অগ্নিজনন সকল বস্তুকে দহন করে কিন্তু অগ্নি জন বাস বায়ুশুণ্ডলস্থিত নাইট্রোজেন প্রভৃতি গ্যাসের সঞ্চিত মিশ্রিত থাকিয়া উহা প্রাণী মাংসেবই গ্রহণে যোগ্যী থাকে। পত্রাভ্রগত বস ও পত্রাভ্রান্তরে প্রবিষ্ট অগ্নিজনন বাস্প গতভ্রান্তর মিলনে উদ্ভিদ দ্বয় দেহ নির্মাণের উদ্দেশ্যে সমুদ্র উৎপন্ন হয়। জল ও বায়ু প্রায় উদ্ভিদ জীবনে আর একটি অত্যাবশ্যক পদার্থের প্রয়োজন। সেটা স্বর্ষ্যালোক। স্বর্ষ্যালোক দ্বারা উদ্ভিদের পরিপাক ক্রিয়া সম্পন্ন হয়। উহার পত্রকোষে এক প্রকাব হরিদ্রর্ণ পদার্থ দৃষ্ট হয়। এই হরিদ্রর্ণ খণ্ডগুলি দ্বারা উদ্ভিদেব পরিপাক ক্রিয়া সম্পাদিত হয়। উহার অভাবে পরিপাক ব্যাঘাত ঘটে। স্বর্ষ্যালোকের অভাব হইলে হরিদ্রর্ণ খণ্ডগুলি সাদা ছইয়া যায় তখন সেগুলিতে পরিপাক কার্য হয় না। স্বর্ষ্যালোকেই হরিদ্রর্ণ খণ্ডগুলি বয়স্ক এবং তাহাতেই তাহার কার্যকারিতা।

প্রাণী মাংসেই কেবল জীবিত থাকিয়া সমুদ্র নহে নূতন জীব সৃষ্টি করিতে ব্যর্থ। উদ্ভিদ এইগুলি বিভ্রম। সেইজন্য তাহারা তাহাদের অঙ্গ বিশেষে পুষ্টিকর পদার্থসমূহ সঞ্চিত রাখে। ধান যব গম মটর মসুর প্রভৃতি ও অধিকাংশ ফলের গাছেব বীজে এই পুষ্টিকর অংশ সঞ্চিত থাকে এবং তাহা হইতে আবার গাছ হয়। কতকগুলি মূলজ খন্দর যথা—গোলআলু লাল আলু মূল শালগম বীট গজর প্রভৃতির পুষ্টিকর পদার্থ মূল কিংবা কাণ্ডে সঞ্চিত হয়।

উদ্ভিদের আহার ও পরিপাক ক্রিয়ার বিষয় অবগত হইলে বৃত্তিকার উদ্ভিদেব আহাবোপযোগী কি কি পদার্থ আছে তাহা দেখিব। কোন উদ্ভিদের কি খাদ তাহার বিচার করিব। জমিতে রসাতাব না হয় তাহার ব্যবস্থা করিব এবং জল সেচনের ব্যবস্থা করিব। কেতে বা বাগানে কখনও বায়ু চলাচলের পথ যোগ্য না হইলে সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখিব। এবং উদ্ভিদ কখনো স্বর্ষ্যালোকেব অভাব অনুভব না করে—তাহার

ব্যবস্থা বন্দোবস্ত করিব। কিংবা ছোট গাছগুলিকেও প্রচণ্ড স্বর্ষ্যতাপ হইতে রক্ষা করিবার জন্য ছায়া প্রদান করিব। তবেই উদ্ভিদের পরিপাক ও পোষণ সম্পূর্ণ হইবে ত এই উদ্ভিদ পরিপুষ্ট হইবে এবং বর্ণোপযুক্ত ফল ফল প্রদান করিবে।

৭। পটাস সাবব উপকারিতা।—পটাস অথবা পটাস সারের উপকারিতা অনেকটা জমির উপর নির্ভর করে। কাদা জমিতে প্রায়ই পটাস থাকে এবং এক্ষণ জমিতে পটাস দিয়া বড় একটা উপকার দর্শনা। এক্ষণ জমিতে বরং পটাস বিহীন সাব দিলে জমির অপব্যব উপাদান উদ্ভিদের শোষাযোগ্য হয়। কারণ যুক্ত সাব (যেমন সোডা চুন প্রভৃতি) অজবর্ণীয় সিলিকেসমূহকে বিশ্লেষণ করিয়া পটাসকে মুক্ত করিয়া দেয়। নাইট্রেটসমূহ ব্যবহার করিলে উদ্ভিদের শিনড় মুক্তিকার অনেক দূর প্রবেশ করে এবং তৎকর্তব্য আবশ্যক বস শোষণ কবিবার অনেক স্থান প্রাপ্ত হয়।

নাইট্রোজেন ব্যবহারে উদ্ভিদেব আয়তন বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় এবং ফসলটে শীঘ্র শীঘ্র ফল পাকে। পত্রান্তরে পটাস উদ্ভিদের উৎকর্ষতা সাধন করে। দৃষ্টান্ত স্বরূপ গোধূমের কথা বলা যাউতে পারে। এ স্থলে নাইট্রোজেন ও ফসফেট শস্তের পরিমাণ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। কিন্তু পটাস দ্বারা শস্ত মোটা ও উৎকৃষ্ট গুণযুক্ত হয়। শুষ্ক জমি যে সকল ফসল চাষ হয় যেমন চীনের বাদাম ছোলা প্রভৃতি কিংবা পাভা ফসল (ভাঙ্গা বাধাকপি প্রভৃতি) অথবা মূল ফসল বাহা খেত সারিয়ে চাষ করা হয় (আলু মেটে আলু প্রভৃতি) এই সমস্ত ফসলে পটাস প্রয়োগে বিশেষ ফল পাওয়া যায়। ফলের গাছে পটাস সার দিলে ফলের রং এবং স্বাদ উত্তম হইতাল হয় টুক স্বাদযুক্ত ফল পটাসের উপকারিতা বিশেষরূপে বুঝিতে পারা যায়। বঙ্গ দেশের কৃষকেবা কদলীর অল্প কাঠের ছাই উৎকৃষ্ট সার বলিয়া বিবেচনা করে। চুইটের ভাঙ্গাকে কে পটাস প্রয়োগে ভাঙ্গা পাভা ভাল হয় তাহা অনেকেরই জানেন। ধান, ধূম প্রভৃতি গাছে পটাস সার দিলে ডাঁটা শক্ত হয়, ইহাও

শত ভাল হয় এবং পশু খাদ্য হিসাবে উঁটোর মতো বৃদ্ধি পায়। পটাস সারের আর একটি উৎকর্ষিতা এই যে ইহার প্রয়োগে গাছের ছত্রক রোগ কম হয়। গমের কষ্ট নামক রোগ পটাস সারে উপশম হইতে দেখা গিয়াছে। তিন প্রকারের পটাস সার প্রধানত পাওয়া যায়। ক্ল ইনাইট কসফেট অব পটাস ও পটাস ক্লোরাইড। প্রথমোক্ত সার জার্মান দেশ হইতে আমদানী হয়। কিন্তু এ পর্যন্ত এ সকল সারের এতদূরে অদিক চলা চা না। এখানে ছাঁটাই পটাস সার করে সাধিক মাত্রায় ব্যবহৃত হয়। সোবা ও এম্বর কিন্তু মধ্যবর্তী পটাস সার এবং উভাদের অধিক প্রচলন হয়রা আবহাওয়া।

৮। গোবব পাব — ঘোড়া বা ভেড়া প্রভৃতি কৃষি ক্ষেত্রে পালিত পশু বশ মন্থকে আমবা গোবব রূপে বর্ণনা কবি। সফল পশু গোবব একরূপ নহে। খাদ্য বস্তু ও স্বাস্থ্য অনুসারে পশুদ্বিগৈব গোববের ইতর বিশেষ চট্টয়া থাকে। গরু ও ঘোড়ার মলের মধ্যে ঘোড়ার মল অধিক সাবধান কারণ ঘোড়া অধিক পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করে। অল্প বয়স্ক বর্দ্ধনশীল বা কৃৎসাদ পশু পুষ্টি অপর্যাপ্ত বয় প্রাপ্ত বা স্থলকাব পশু পুষ্টি অধিক মূল্যবান। ইহাব কাবণ এই যে বর্দ্ধনশীল বা কৃৎসাদ পশু দেহ গঠনের নিমিত্ত অধিক পবিমাণে সার পদার্থের প্রয়োজন হয় এবং শৈবোক্ত পশুদ্বিগৈব খাদ্যের প্রার সমস্ত সার পদার্থ মল মূত্রের সহিত বহির্গত হয়। জিড়াস বলদ এবং ঠাণা গাইয়ের গোবব পরিশ্রমী বলদ এবং দোয়াস গাভীর গোবব অপেক্ষা উত্তম সার। পবিশ্রমী বলদের খাদ্যের শত করা ৯ — ১৫ ভাগ সার পদার্থ নিষ্কৃত হয়। কিন্তু বর্দ্ধনশীল পশু ও দোয়াস খাদ্যের ৫ — ৭ ভাগ সার পদার্থ মল মূত্রের সহিত পবিভাজ্য হইয়া থাকে। মূল কথা বাহাদের জীবন ধারণ করিতে অল্প মাত্রার পুষ্টিকর পদার্থের প্রয়োজন তাহারা এই অধিক সারবান জিদিব মল মূত্রের সহিত পরিত্যাগ করে।

কল মূত্র রক্ষার ব্যবস্থা এদেশে একেবারেই নাই

বশিলেও অসুখি হয় না। গোমাদি সাধারণতঃ গোশালাব নিকটবর্তী কোন স্থানে ফেলিয়া বাখা হয়। তথায় বোত্র রুটিতে ইহাব অনেক সার পদার্থ বিনষ্ট হইয়া যায়। বিশেষতঃ বাজকীয় কৃষি সমিতির সুপ্রসিদ্ধ ভূতপূর্ব বাসাধনিক ডাক্তার ভোলকাব পুথীকা দ্বারা স্থির করিয়াছেন যে ১ মাস মধ্যে এইরূপ রক্ষিত সারবেব পায় এক তৃতীয়াংশ নাটটোজেন বিলুপ্ত হয়। কিন্তু সুব্যবস্থায় সার বক্ষা করিলে ইহার এক ষষ্ঠমাংশ মাত্র বিলুপ্ত হইতে পারে। অত্র দিকে তাক্য গোবব জমিতে দিলে ইহা মিশ্র পচিয়া দবনীত। তা এমনি কি এটেল মাটিতে ইহাব কতকাংশ বসন পর্যন্ত অবদবনীত ভাবে অবস্থিতি করে।

গোবালের মূত্র বক্ষা করিবাব জন্য প্রত্যহ শুক মাটি, শুক পাতা বা ঘাস ছড়াইয়া দিতে হয়। চারি বা পাঁচ মাস অন্তর এই সকল পদার্থ জমিতে দেওয়া হাইতে পারে।

সার বক্ষা কবিবাব সুবদোষন্ত না থাকিলে, ইহা জমিতে প্রাধাগ কবিবা কর্ণ দ্বারা মৃত্তিকার সহিত মিশ্রিত কবিয়া দেওয়া উচিত। গোমর সার প্রয়োগ কবিলে এটেল এবং বেলে উভববিধ মৃত্তিকাবই প্রাকৃতিক গঠন পবিবর্ধিত চইয়া সুচায়োপযোগী হয়।

তাক্য গোবব প্রযোটে গাছেব ভালপালা ও পাতারই বৃদ্ধি হইয়া থাকে কিন্তু বীজ উৎপন্ন কবিবার শক্তি ইহার বড় নাই। উত্তম তামাক ও আলু ইহাব দ্বারা উৎপন্ন হয় না।

ভাঙ্গা গোবব প্রযোগে ভূমিতে অনেক কীটের প্রাচুর্য্য হইয়া থাকে। সুতরাং আলু প্রভৃতি চুর্কল গাছে তাক্য গোবব কখনও দেওয়া উচিত নয়। তাক্য গোবব দ্বারা জমিতে অগাছারও বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

বেলে মৃত্তিকায় গোবব সার সর্কাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। প্রস্তুত সার শত বৎসরের অব্যবহিত পূর্বে প্রাধাগ কবিয়া লাঙ্গল দ্বারা মৃত্তিকাব সঠিত মিশ্রিত কবিতো হয়।

ভাষা সার শব্দ বর্ণনাব প্রায় তিন মাস পূর্বে প্রয়োগ করা উচিত।

৯। চূণ সাব —জমিতে চূণ প্রয়োগ করিতে হইলে দুই তিনটা বিষয় লক্ষ্য করিয়া চলিতে চাইবে এবং জানিতে চাইবে যে—

(১) খুব আটাশুক্ত এটেল মাটিতে চূণ বিশেষ ফলপ্রসূ।

(২) নরম বেলে মাটিকে চাষের উপযুক্ত কবিত্তে হইলে চূণই একমাত্র উপায়।

(৩) অমরস বিশিষ্ট বোদ মাটির (humus) সংস্থান চূণেই হয়। নিত্যন্ত আটাশ এটেল মাটি চাষের উপযুক্ত নহে। সেই মাটি সহজে শুভ্রা হয় না বা তাহাব ভিত্তব সহজ জল প্রবেশ কবিত্তে পারে না। চূণ কিবা চূর্ণাঙ্ক ক্রার ব্যবহাবে ঐক্লপ জমিব মাটির দোষ বিনষ্ট হয় এবং তখন উহা কর্ষণ দ্বাৰা শুভ্রা কবিয়া চাষের উপযুক্ত কবা যাইতে পারে। তখন উহাতে জল প্রবেশেব সুবিধা হয়।

উদ্ভিদ ও জাত্তব পদার্থবিশিষ্ট বোদ মাটিতে উদ্ভিদব খাদ্য প্রচুর পরিমাণে থাকে কিন্তু বতক্কণ না সেগুলি পচিয়া খাদ্যের উপযুক্ত হয় ততক্কণ কার্যত তাহাদের দ্বারা কোন উপকাব হয় না। অধিকাংশ সময় দেখা যায় যে এই বোদ মাটিতে অল্পবসেব প্রাচুর্য থাকায় জাত্তব বা উদ্ভিদ পচনকাৰী জীবাণুগণ তথাব থাকিতে পারে না বা থাকিলেও কোন কাজ কবিত্তে পারে না। চূণ জমিব এই অল্পবস নাশ কবিয়া উদ্ভিদ শরীর পোষণে সহায়তা কবে। চূণ দ্বাৰা উদ্ভিদ শরীর পোষণেব কোন কার্য না হইলেও ইহা যে কৃষি কার্যের একটা নিত্যন্ত প্রয়োজনীয় সার তাহা চাৰীবা বা সাধাবণে কিছুতেই ধারণা করিতে পারে না। এদেশেব মাটিতে চূণেব অভাব নাই, সেই জন্ত কোন চাৰী জমিতে চূণ সাব না দিলেও কিছু কতি হয় না।

এদেশের অধিকাংশ লোকের জমিই একমাত্র জলস, সুতরাং তাহাদের জমিব সম্ব্যবহাব জন্ত সাধেব ব্যবহাব শিথিতে হইবে। সুতরাং চাৰীদের আটাল এটেল

মাটি নরম একেজো মাটিকে চূণ দ্বাৰা সংশোধন করিয়া লইতে হইবে। জলা একেজো জমিতে চূণ ছিটাইয়া জলজ উদ্ভিদ সমূহ পচাইয়া উহা ধান চাষের উপযুক্ত কবিত্তে হইবে। কোন কোন খাদ্য ক্ষেত্রে এক প্রকার ঝাজি কিবা সেওলা জমিরা উহাকে একেজো করে। চাৰীরা কি কবিব তাহা ভাবিয়া ঠিক করিতে পারে না তাহাবা যদি চূণেব ব্যবহাব জানিত তসে শুধু অবহাব সেই জমিতে চূণ ছিটাইয়া ব্যবহাব মাটি ভাঙিয়া সেওলা বা ঝাজি মূল সমেত পচাইয়া কেলিত। শুটী ধাবী শস্তেব পক্ষে চূণ উত্তম সাব কসফাস ও পটাসের জায় চূণও পাছেব ফল ও ফল প্রসবে সহায়তা করে।

এই বাব চূণেব দোষেব কথাও বলিতে চাইবে। ব্রহ্মাদিতে সন্তোজাত চূণ কদাপি ব্যবহাব কবা উচিত নহে। গাছ উহা সম্ব করিতে পাবে না। সেই জন্ত চূণ পাথর পোড়াইবা ব্যবহাব আ কবিয়া অমৃদ্য অবহাব ব্যবহারে অনেক উপকাব হয়। চূণ ব্যবহাব না কবিয়া চূণপ্রধান সাব জিপসম খড়িমাটি বা মার্কেল পাথর চূণ ব্যবহাব কবিলে উপকাব হয়। এ সকলে যথেষ্ট চূণ আছে। কিন্তু চূণেব ভেজ নাই। নতুন চূণ অপেক্ষা পুরাতন চূণ দিলে ভেমন কতি হয় না। চূণেব ভেজ সহজে যায় না সেই জন্ত পুরাতন চূণ ব্যবহাব কবিত্তে হয়। কিন্তু নিত্যন্ত এটেল মাটিকে নবম কবিত্তে কিবা অল্প ক্রমাঙ্ক বোদ মাটিকে সংস্থাব কবিত্তে কিবা জল জমিব পুনরুদ্ধাব করিতে সন্তোজাত ভেজদর চূণ চাই। চূণ প্রয়োগে ভূমিতে সঞ্চিত 'উদ্ভিদ' খাদ্য সমূহ উদ্ভিদেব খাদ্যোপযোগী অবহাব থাকে। অল্প অবহাব ঘন ঘন চূণ দিলে ভূমি উর্বরতা একেবারে নষ্ট হইয়া যায়। এই জন্ত তিন চাবি কংসব অন্তর চূণ ব্যবহাব কবা উচিত।

জমিতে চূণ ছড়াইবার একটা পরিমাণ ঠিক করা বড় সহজ নহে। কোন জমিতে কত চূণ আবশ্যক তাহা ঠিক করিতে হইলে সেই জমির মাটিতে কি পরিমাণ চূণ আছে তাহা ঠিক করিতে হয়। কিন্তু সাধাবণ চাৰীর পক্ষে জমির বিবেচন কর্তন ব্যাপার। ইহার একটি

সহজ উপায় আছে। কমি হইতে কিছু মাটি আনিয়া জলে ভুলিতে হয় এবং কক্ষকাল একটি কাঠির দ্বারা তাহাকে নাকিয়া মাটি বেশ ভুলিয়া গেলে এই জল আশ বস্কা খিতাইতে দিলেই সমুদায় সূতিকার ফুল অংশ জলেব তলার পড়ে, এইবাব জলমধ্যস্থ সূতিকা একখানা ছুরিক দ্বারা দিয়া উঠাইয়া একখণ্ড সবুজ 'লিটমস' কাগজ দ্বারা ৪৫ মিনিট চাপিয়া রাখিবে যদি সে মাটিতে চূণের ভাগ থাকে তবে সবুজ লিটমস লাল হইবে। এইরূপে অম্লাক্ত বা লবণাক্ত জমি চিনিয়া লওয়াও যায়। অম্লের বা লবণের অস্তিত্ব পরীক্ষা করিতে হইলে সেই কাহা লাল 'লিটমস' কাগজে চাপিতে হইবে ইহাও কাগজ সবুজ হইবে। লিটমস (Litmus paper) বাজারে হস্তাপ্য নহে। যে জমিতে চূণ নাই তাহাতে চূণ দিতে হয় কিন্তু কতখানি চূণ দিতে হয় তাহা বিশ্লেষণ ব্যতীত জানা যায় না। সূতিকা বিশেষে প্রতি বিধার দুই হইতে ছয় মণ চূণ দিতে হয়। চূণ মাটির উপর সমভাবে ছিটাইয়া চাব দিতে হয়। উহা না করিলে কোথাও অল্প কোথাও বেশী পড়িয়া কতি হয়।

যদি দেখে যে নাইট্রোজেন প্রধান গোমরাদি সাব পাইয়া বৃক্ষগণ একবারে নাচিয়া উঠিয়াছে চারিদিকে ডাল পালা ছাড়িতেছে ফল ফল এসবের নামটি নাই—একটু চূণ বা সাধারণ লবণ প্রয়োগ করিলে তাহাতে শীঘ্র ফল ফল ধরিতে। চূণ যে প্রত্যক্ষ ভাবে সকল কসলে দিতেই হইবে এমন কোন কথা নাই। কক্ষরাস প্রধান সারের চূণের ভার ফল ফল বাড়ায়। হাড় চূণ বোন জুগার আঁকব করলা ও এপেটাইট নামক খনিজ পদার্থে চূণের পরিমাণ শত কবা ৩।৪ ও। অধিক বিজ্ঞান থাকে। সুতরাং যে সকল শতে এই সকল সার দেওয়া হইয়াছে তাহাতে চূণ দেওয়ার আবশ্যকতা নাই।

চূণের সম্বন্ধে আর একটি কথা বলা উচিত। পোড়া চূণের দাম অধিক। তৈয়ারী সিঙ্গেট চূণের দামও অনেক। কাজেই এই সব চূণ অপেক্ষা খুঁটিং চূণ (unburnt lime stone) বা চূণা পাথর ব্যবহারে

অনেক আর খরচে অনেক বেশী কাজ হয়। পোড়া চূণ অপেক্ষা চূণা পাথরের দাম কম, ইহার তেলও কম এবং মাটিতে ধীরে ধীরে কার্য করে। এই প্রকার চূণ ব্যবহারে মাটি শীঘ্র নিভেজ হইয়াও পড়ে না।

পাথর গুড়া করিয়া হাঁকিয়া দেওয়াই উচিত। যেখানে আত কোন কার্য সাধিতে হইবে বা পতিত জমির উদ্ধার করিতে হইবে সেখানে পোড়া চূণ দেওয়াই উচিত।

দ্বিবিদ কৃষকদের জন্য এই প্রথা ব্যবস্থার — গোভাগাড় হইতে হাড় সংগ্রহ করিয়া তাহা নিজ ক্ষেত্রে পচাইয়া পরে চূর্ণ করিয়া তাহা ব্যবহার করা আবশ্যিক। ইহাতে একটি প্রধান কক্ষরাস বিশিষ্ট সার ব্যবহার করা হইল সঙ্গে সঙ্গে চূণের কার্যও হইল। শাদুক চূর্ণও চূণের কাজ বে। হয়।

চূণের আরও হু একটি বেশ ভণ আছে — জমি হইতে শাদুক গাড়ি গুলি তাড়াইতে হইলে চূণের মত আর কিছুই নাই। চূণে পচা চূর্ণক যুক্ত জল পরিষ্কৃত হয়। জলে চূণ দিলে ম্যালেরিয়ার জীবাণুসমূহ মরিয়া যায়। চূণের দ্বারা যেমন চাষের উন্নতি হয় তেমনি ম্যালেরিয়াও নষ্ট হইয়া যায়।

অল্পকৈ দ্বাবে পরিণত কবিত্তে হইলে চূণই একমাত্র উপায়। চূণ কি পদার্থ তাহা জানিয়া রাখা উচিত। ইহা একপ্রকার ধাতু কিন্তু ইহা বিযুক্ত অবস্থার পাওয়া যায় না। কার্বনিক এসিডের সহিত মিলিত ক্যালসিয়াম কার্বনেট বহু পরিমাণে পাওয়া যায়। খুঁটিং শাদুক, খড়িমাটি চূণা পাথর প্রবাল মুক্তা ইত্যাদি দ্রব্য করিয়া চূণ হয়। ক্যালসিয়াম উদ্ভিদের খাদ্য। ইহা আবার ভূমিক্ষে উদ্ভিদের খাদ্য বন্ধা কবিত্তে পারে। ক্যালসিয়াম বিশিষ্ট জমি নাইট্রোজেন ও কক্ষরাস রক্ষা করিবার ক্ষমতা আছে। এই দুইটি উদ্ভিদের খাদ্য। ধান গম প্রভৃতির ভিন্ন শতকরা ৬ ভাগ চূণ থাকে।

পাকা ঘর বাড়ী বখন নির্মাণ করিতে হয় তখন বালির সহিত যে চূণ দেওয়া হয় তাহার একমাত্র কারণ ইহার আল্পা ভাব নষ্ট করা। চূণের দ্বারা উহাকে জমাট

স্বাধীন হয়। চূণ বিহীন এটেল মাটিতে জল দিলে উহা সেট জল ট নিতে পারে না, কিন্তু উহার সহিত জল চূণ মিশাইলে সেট কঠিন ভাব দূর হয় এবং এটেল মাটি জল না। ও ধা গন্ধম হয়। মৃত্তিকাতে চূণের অস্তিত্ব হেতু উদ্ভিদগণ উহা আচরণ করিয়া নিজ বাঁবে সকার করে। এই সত্তা উদ্ভিদ শরীর বা তৎ প্রসৃত ফল শস্যাদি জীবগণ উদনস্থ করে বলিয়া চূণ তাহাদেরও শরীরে স্থান পায়।

চূণ হই প্রকাষে উৎপন্ন হয় — প্রথমত বিশেষ বিশেষ প্রকাষের প্রস্তর ও ঘূটি বা কক্কর হইতে দ্বিতীয়ত শামুক গুলি হইতে। যে মাথব হইতে চূণ উৎপন্ন হই তাহাকে চূণা পাথর (Lime stone) বলে।

চূণের প্রধান উপাদান ক্যালসিয়াম। এটা একপ্রকাষ খাত্ত বিশেষ। কার্বনিক এসিড সহিত মিশিত হইলে ক্যালসিয়াম কার্বনেটরূপে ঘূটি পাথর প্রবাল, মৃতা প্রভৃতিতে বিস্তারিত থাকে। ঘূটি পাথর বা শামুক গোড়াইলে কার্বনিক এসিড উদ্ভিন্না গিয়া তাহা অবশিষ্ট থাকে তাহাই সাধারণ চূণ। ইহাই ক্যালসিয়াম অকসাইড। বাহ্যতে শত কবা ৫ ভাগের অধিক চূণ আছে তাহাই চূণ সার। সেই হিসাবে চূ। শামুক কিছুক ঘূটি চূণসার মধ্যে পবিগণিত।

চূণের সহিত ফসফিক এসিড মিশ্রিত হইয়া আব একটা প্রধান সার উৎপন্ন করে। সেটা ক্যালসিয়াম ফসফেট। ইহা জমির প্রধান সার। হাড়ের প্রায় শত কবা ৫ ভাগ ক্যালসিয়াম ফসফেট আছে। ইহা এসিডে দ্রব হয়। সোবা কিছা গবণ জলে ইহা কণকিৎ দ্রব হয়। হাড়ের শুড়াকে সহজে উদ্ভিদেব কার্যে লাগাইতে হইলে সুগাণ প্রস্তুত কবাইতে। হাড়ের শুড়া প্রথমত ৭৫। খাদ কবিয়া ইহাতে অল্পে অল্পে সলফিউরাস এসিড ঢালা কবিত হয় হাড়ের শুড়ার পরিমাণ যত তা বি আর এক্ষণে মাগান মিলাইতে হয়।

সম্ভোজাত চূ। বড়ই উত্তাপ সংযুক্ত প্রস্তুত উহা তাঁটি হইতে আনিবার ক্রমেও না দিয়া কোন স্থানে

পাতলা ভাবে ছড়াইয়া রাখিলে, বায়ু বহন হইতে পারে ও কার্বনিক এসিড উহাতে প্রবেশ করিয়া উহার উত্তাপের হ্রাস করে ও স্বভাব পবিবর্তন করে। ইহাতে উহার নরম শক্তিও কমিয়া যায়। বলা বাহুল্য, হই চারি দিবসের অধিক ঐরূপ অবস্থায় রাখা উচিত নয়। কারণ অধিক দিবস অনারত থাকিলে শিশিরে চূণের জমাট বাধিতে কিছা ঘূটি লাগিলে সন্মত চূণই ডেলা বাধিয়া বাইতে পারে। ডেলা বাধিয়া গেলে উহার শক্তি ও কার্যকারিতা হ্রাস পায়। এই অবস্থায় উহা ক্ষেত্রে দিলে বিশেষ ফল হয় না।

বর্ষাকালের এক মাস আগে বা বর্ষা উত্তীর্ণ হইলে যখন মৃত্তিকার আদ্রতা না থাকিবে একপ সময় ক্ষেত্রে চূণ দিতে হয়। আদ্রাবস্থায় চূণ দিলে মাটি ও চূণে মিলিত হইয়া কঠিন ডেলা বাধিয়া যায়। চূণ কর্দম প্রধান জমিকে হালকা এবং বায়ু প্রধান জমিকে— অপেক্ষাকৃত সরস করে। চূণের স্বভাবই এটাবে উহা কালক্রমে মৃত্তিকার নিম্নস্তর ভগাইয়া যায়। ক্ষেত্রে চূণ দিবার একটা বিশেষ প্রণালী আছে। ক্ষেত্র যখন শুক থাকিবে তখন উহার উপরে আস্তে আস্তে চারিদিকে সম পরিমাণে চূণ ছড়াইতে হইবে। চূণ দেওয়া হইয়া গেলে উহাকে মৃত্তিকার সহিত সমভাবে ও স্তম্ভরূপে মিলিত করিবার জন্য বারবার জমিবে চষিয়া দেওয়া দরকার। এক দিন বাবস্থায় লাঙ্গল না দিয়া চারি দিন অন্তর লাঙ্গল দেওয়া উচিত।

চূণের সাক্ষাৎ অপেক্ষা পরোক্ষ ক্রিয়াই অধিক। মাটির মধ্যে এমন অনেক পদার্থ থাকে বাহা সার হইয়াও উপকারে আসে না। তাহার চূণের প্রভাবে উদ্ভিদের আহাৰোপযোগী হয়।

হিউমস (Humus) নামক মৃত্তিকার যে অজারক পদার্থ থাকে— তাহাও চূণের সভাবে কায্যকরী হইতে পারে না। বরং যেখানে হিউমসের আশ্রয় থাকে— অথচ চূণের অভাব থাকে সে স্থানে প্রথমোক্ত পদার্থের অল্পপ্রাচুর্য্য বশতঃ জমির ও উদ্ভিদের বিশেষ ক্ষতি হয়। এই অল্প প্রধান জমিকে ক্রার জাম (Sour

land) করে। অল্পাত্ত জমিতে চূণ দিলে জমির
অন্নদোষ কাটিয়া যায়।

সুতিকার চূণ সংযুক্ত হইলে উন্নতায়িত অনেক
বৌদিক পদার্থকে উদ্ভিদের ব্যবহারোপযোগী করিয়া
দেয়। সুতরাং প্রথম প্রথম ইহার দ্বারা চাষের বিশেষ
অবিধা হয়। কিন্তু সেই যমি অল্প দিন মধ্যে (চই
চারি বছর) ক্ষয়ন ক্রীণ ও নিস্তেজ হইয়া পড়ে যে
তখন উহাতে কোন রকম পোষণোপযোগী শক্তি
থাকে না।

চ গর তীক্ষ্ণতা বা উগ্রতা এবং প্রয়োগের পরিমাণ
অনুসারে বিশ বছর পর্যন্ত উহার কার্যকারিতা থাকে।
এই অল্প চূণ প্রয়োগে বিশেষ সতর্কতা আবশ্যিক।

চূণের তীক্ষ্ণতা থাকিতে উহাতে কোন ফসলই
জন্মিতে পারে না। তবে যদি আবাদ করিবার পূর্বে
অধিক সময় পাওয়া যায় তবে তীব্র চূণ দিতে আপত্তি
নাই। বরং এহা দ্বারা আবণ্ড উপকার হয় মাটিতে যে
সমস্ত কীট থাকে তাহা মরিয়া যায়।

। সবুজ সারের উপকারিতা—শন ধইকা
জন্মিত প্রভৃতি শিথী জাতীয় উদ্ভিদেব সাবকেই সবুজ সার
বলে। ইহা অনন্যাস লভ্য এবং অল্প খরচার ক্রম কবা
লইতে পারে। ধান পাট ইক্ষু ও আলুর ক্ষেতে উক্ত
শস্য সবুজ লাগাইবার পূর্বে বিধাএতি ২ সের বীজ
(শিথী জাতীয়) ছিটাইয়া ১ হাত পুত্রিমিত গাছগুলি ড চ
হইলে উহা জমির সহিত চাষ করিয়া দিতে হইবে।
ইহাতে ফসলের পরিমাণ বৃদ্ধি হয়। কোন কোন স্থলে
আউশ বানের সহিত এহ উদ্দেশ্যেই অরহড়ের (শিথী
জাতীয়) গাছ লাগান হয়। কচি কচি শিথী জাতীয়
বৃক্ষের ডাল পাণ্ডা জীবিত মিলিত হইয়া গোল
জমির যেমন উন্নয়ন পাইতে পারে তদ্রূপ করে উক্ত ধকে বা
জমিতী ও অরহড় প্রভৃতি শিথী জাতীয় গাছ জমির
উপর জীবিত থাকিলেও উহাদের পাদমূলে বায়ুমণ্ডল
হইতে ও দূর্য্যাকরণ হইতে নাইট্রোজেন সার সংগৃহীত
হয়। তাই আমরা ধকে ও জমিতী গাছে পিপুলের
লতা উঠাইয়া দিয়া বিধা এতি আঁকাই শো তিন শো

টাকার পিপুল পাইয়া থাকি। দেখানো হাড়ের শুকা,
রেড়ির খেল ও গোবর সার হুপ্রাপ্য—সেই ধানেই
আমরা ক্রমকগণকে সবুজ সারের অল্প সর্বগী অহরোধ
করি। আর ইহার কার্যকারিতাও হাড়ের শুকা,
রেড়ির খেল ও গোবর অপেক্ষা কম নহে।

ক্ষেতে সার পরীকার নিয়ম—আমরা দেখাইয়াছি
যে শস্তের পুষ্টিব অল্প চারিটা বস্ত ফাসরূপে প্রয়োগ
কবা ফলভেদে দরকার হয় যথা—নাইট্রোজেন পটাস,
ফসফরাস্ এবং চূণ। পরীকা স্বরূপ অল্প পরিমাণ
জমিতে অল্প পরিমাণ এই সকল বস্ত প্রয়োগ করিয়া ফসল
সম্বন্ধে তাহার ফল দেখিয়া সেই শস্তের অল্প সেই জমিতে
কোন কোনটা ফাসরূপে ব্যবহার করা উচিত তাহা
হির করা যায়। মনে কর ভোমার জোত হইতে তুমি
এক বিঘা জমি পাটের ফাস পরীকার অল্প পৃথক করিয়া
লইলে। সেই জমিটা সমানভাবে ছয়টা অংশে বিভক্ত
কব। প্রথম অংশে বিনা ফাসে পাটের চাষ কর।
দ্বিতীয় অংশে ওজন করিয়া অল্প পরিমাণ নাইট্রোজেন
খেল রূপে অল্প পরিমাণ পটাস সাধাবণ ছাই রূপে এবং
অল্প পরিমাণ চূণ প্রয়োগ কর। চতুর্থ অংশে পটাস
বাদে বাকী ৩টা প্রয়োগ কর। এবং বষ্ঠ অংশে চূণ
বাদে বাকী ৩টা প্রয়োগ কর। চাষ বীজবপন জল
সেচন প্রভৃতি সম্বন্ধে সব অংশে সমান রূপে ব্যবহার
কবিবে। প্রত্যেক অংশের শস্ত পৃথক পৃথক ওজন
কর। ফসলের পরিমাণেব তুলনা দ্বারাই প্রতিপন্ন হইবে
ভোমার জমিতে কোন বস্তব অভাব এবং কি ফাস
দিতে হইবে। মনে কর প্রথম অংশে ২ সের
দ্বিতীয় অংশে ৪ সের তৃতীয় অংশে ২৫ সের, চতুর্থ
অংশে ৪ সের পঞ্চম অংশে ৩৫ সের এবং ষষ্ঠ অংশে
৩৫ সের পাট হইয়াছে। প্রথম অংশে ফাস না দিয়া ফসল
পাত্র ২ সের হইল অতএব ফাস দেওয়া আবশ্যিক।
দ্বিতীয় অংশে চারি প্রকারের বস্তই—প্রয়োগ করিয়া
ফসল পাইলাম ১ মণ। চতুর্থ অংশে পটাস না দিয়া
পাইলাম ১ মণ। অতএব পটাস দিবার কোন প্রয়োজন
নাই। আবার ষষ্ঠ অংশে চূণ দিলাম না, তাহাতেও

১ মণ ফসল পাইলাম। অতএব চূর্ণ দিবার প্রয়োজন নাই। আবার পঞ্চম অংশে ফসলরাস দিলাম না ফসল /৫ কমিরা গেল অতএব ইহা দিবার প্রয়োজন আছে। সেই রূপ তৃতীয় অংশে নাইট্রোজেন দিলাম না। ফসল ১৫ সের কমিরা গেল। অতএব উহা দিবার প্রয়োজন আছে। এইরূপে পরীক্ষা করিয়া প্রতিপন্ন হইল যে পাটের জন্ত জমিতে নাইট্রোজেন এবং ফসলরাস দেওয়ার প্রয়োজন আছে। এইরূপ পরীক্ষা দ্বারা কৃষক অল্প ব্যয়েই আপনার জমির জন্ত কোন শস্তের কি ফসল দেওয়া প্রয়োজন স্থির করিতে পারেন। আবার ফসল ঠিক হইলে ভিন্ন ভিন্ন পৰিমাণে ভাটা ব্যবহার করিয়া পরীক্ষা দ্বারা স্থির করিতে পারেন কোন শস্তের জন্ত কোন জমিতে কি পৰিমাণ ফসল ব্যবহার করিতে হইবে। আমাদের দেশে কৃষকদের জন্ত ফসল ঠিক কবিবার এই উপায়ই প্রশস্ত।

১১। নাইট্রোজেন জীবাণুজ সাব —মটর সীম অরহড় প্রভৃতি শিথী জাতীয় উদ্ভিদের মূলে কতিপয় জীবাণু দৃষ্ট হয়। এই সকল জীবাণু নাইট্রোজেন সঞ্চয় করিয়া জমির উর্বরতা শক্তি বৃদ্ধি করে। জীবাণু দ্বারা নাইট্রোজেন সঞ্চয়ের বিষয় বৈজ্ঞানিক ভাবে পৰিষ্কার না হইলেও এতদেশে এবং ইরোবোপে ইহা কার্য্যত জানা ছিল। আমাদের দেশে সাধারণ কৃষকসমূহের শস্ত পৰ্য্যায়ের পদ্ধতি দেখিলে বুঝিতে পারা যায় যে তাহারও শিথী ফসলের উপকাৰিতা কতক পরিমাণে অবগত আছে।

১৮৫৪ খৃষ্টাব্দে বিশ্ববিখ্যাত বোসিগো প্রমাণ করেন যে জমি হইতে মূল দ্বারা শোষাই উদ্ভিদের নাইট্রোজেন সংগ্রহের একমাত্র উপায়। তাঁহার সিদ্ধান্ত বিলাতে জুগ্ৰসিদ্ধ কৃষিক্ষেত্রে—বথামেটেডে ও লস্ ও গিলবার্ট এবং পিউর পৰীক্ষাবলী দ্বারা দৃঢ়ীভূত হইল। স্বাভাবিক অবস্থায় শিথী জাতীয় বৃক্ষাদির বৃদ্ধি ও পরিপূতি কিন্তু উক্ত theory দ্বারা সম্যকরূপে বুঝিতে পারা যায় না। ১৮৮৬ খৃষ্টাব্দে হেলবিগেল মত প্রকাশ করিলেন যে উক্ত জাতীয় উদ্ভিদ নিশ্চয় বায়ু মণ্ডল হইতে নাইট্রোজেন

সংগ্রহ করে। দুই বৎসর পরে তিনি এবং উইল ফ্রোথ প্রমাণ করেন যে শিথী জাতীয় বৃক্ষ একবারই নাইট্রোজেন বিহীন মৃত্তিকায় জন্মিতে পারে। কিন্তু উহাদের মূলে গুটিকা সদৃশ ক্ষীভাংশ—বাহ্যকে আনুগত্য ভবিষ্যতে গুটি বলিৎ—বহু দিগ্ধ হইতে অনেক বৈজ্ঞানিকের নিকট পরিচিত ছিল। জুগ্ৰসিদ্ধ শরীর তত্ত্ববিদ ম্যাসাপিডি সর্বপ্রথমে উহার উল্লেখ করেন এবং তাঁহার দ্বারা ইহা যোগ সম্বন্ধ বরাবর বিবেচিত হয়। ১৮৮৬ খৃষ্টাব্দে কুয়ীর ওরোনীস সর্ব প্রথমে এই সমস্যার গুটির গঠন বর্ণনা করেন এবং এসকল ক্রমে বলেন যে এই গুটি সমূহে এক প্রকার জীবাণু দৃষ্ট হয়।

পূর্বেকৃত গুটিসমূহ যে জীবাণু দ্বারা গঠিত হয় তাহা নি সন্দেহ রূপে প্রমাণিত হইয়া গিয়াছে। সুবিখ্যাত উদ্ভিদ বোগবিৎ মার্সাল ওয়ার্ড নানাবিধ পরীক্ষা দ্বারা প্রতিপন্ন করিয়াছেন যে সীম গাছের মূলে গুটি জীবাণু দ্বারা গঠিত হয় মৃত্তিকা অথবা বালি পূর্বে গরম না করিয়া তাহাতে সীম বীজ পুতিলে একমাসের মধ্যে গুটি দেখা দেয় (২) পূর্বে গরম করা কোন প্রকার উপাদানে (মৃত্তিকা জিলাটিন প্রভৃতিতে) গুটি তন্ময় (৩) মূলগু সসূহের মধ্যে পুতাতন গুটি রাখিয়া নূতন গাছের মূলে গুটি উৎপাদন করিতে পারা যায়। এবং জীবাণুর কাণ্ড তন্তু (hypha) মূলগু বাহিরা বকে প্রবেশ করিতে দেখা গিয়াছে।

১৮৮৮ খৃষ্টাব্দে বিজ্ঞানিক গুটি হইতে জীবাণু পৃথক করিয়া উহার নাম দেন ব্যাসিলাস ব্যাডিসিকোলা (Bacillus Radicicola)। পরবর্তী অনুসন্ধান দ্বারা এক্ষণে থাকে জীবাণু পৃথকীভূত হয়। এবং অবশেষে প্রমাণ হয় যে শিথী জাতীয় উদ্ভিদের উপকারিতার প্রধান কারণ এই যে উহাদের মূলে এই সকল নাইট্রোজেন সঞ্চয়কারী জীবাণু বাস করে। এই জন্তই যে সকল জমিতে বৃক্ষ অবস্থায় নাইট্রোজেন না থাকায় জন্ত অপর জাতীয় উদ্ভিদ জন্মিতে পারে না, সেরূপ মূলে শিথী জাতীয় উদ্ভিদ জন্মিতে পারে।

প্রত্যেক বৎসরে বহু পরিমাণ নাইট্রোজেন এই সমস্ত উদ্ভিদ দ্বারা সংগ্রহীত হয়।

নাইট্রোজেন জীবাণু দ্বারা জমির দুই প্রকার উপকার সাধিত হইতে পারে। প্রথমত শিথী জাতীয় ফল নিজে কোন প্রকার নাইট্রোজেনযুক্ত সার গ্রহণ না করিয়া জমিতে পারে এক বিতীর্ণত যে জমিতে উক্ত শিথী ফল অক্সেপেন জমিও সার বহন হইয়া উঠ। কি প্রকারে এই জীবাণু নাইট্রোজেন সংগ্রহ করে তাহা এখনও স বিশেষ জানিতে পারা যায় নাই। কিন্তু বেসিলাস রেডিসিকোলা—অথবা *Pseudomonas Radicicola*—ইহার নতন নাম—ও উদ্ভিদের সহিত সম্বন্ধ বিষয়ে কয়েকটি বিষয় নিদ্রািত হইয়াছে। যথা (১) মূল জীবগুক্ত বৃত্তিকার সহিত সংশ্লিষ্ট হওয়া আবশ্যিক (২) জমিতে অধিক পরিমাণে নাইট্রেট থাকিলে চলিবে না, সোয়ার অধিক্যে জীবাণুগুলি পবিপুষ্টি ও বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় নাই তাহা দেখা গিয়াছে (৩) লবণ কসকেট ও পটাস উপযুক্ত পরিমাণ থাকা আবশ্যিক (৪) জমি উত্তমরূপে বায়ুযুক্ত হওয়া প্রয়োজনীয়।

নাইট্রোজেন জীবাণু বিষয় অল্পসন্ধান করিতে করিতে অনেক গণিতের মনে একটা সন্দেহ উপস্থিত হয়। তাহা এই এক জাতীয় জীবাণুই সকল প্রকার শিথী জাতীয় উদ্ভিদে মূলে গুটি উৎপাদন করে কিবা বিভিন্ন জাতীয় শিথী ফলের বিভিন্ন প্রকার জীবাণু আছে।

জীবাণুসমূহের বিশেষত্ব এই যে ইহার বীজ প্রস্তুত করিয়া ইহার দ্বারা অহরহর বৃত্তিকার টীকা দেওয়া চলে। শিথী ক্ষেত্র হইতে বীজ সংগ্রহ করিয়া নতন আবাদী জমিতে টীকা দিয়া ব্রেননের মূর কালচার এক পেরিবেস্ট টেবনে স বিশেষ ফল পাওয়া গিয়াছে। কিন্তু ইহার দুইটি অজবিধা আছে—প্রথমত এক স্থান হইতে অন্য স্থানে বহু পরিমাণ বৃত্তিকা বহন করিয়া লইয়া বাইতে হয় এবং বিতীর্ণত এই প্রকার বৃত্তিকার সহিত অনেক জাতীয় পোকা ও উদ্ভিদ রোগ চলিয়া বাইতে পারে।

এই জীবাণুসার অনেক প্রকারে প্রস্তুত করিয়া বাজারে বিক্রয় করিবার চেষ্টা হইয়াছে। ভাষ্যে প্রথম বিভক্ত culture, নাইট্রোজিন (Nitrogen)। আশ্রাণ সমন্বিত হই ইহা প্রস্তুত করিয়া বিক্রয় আরম্ভ করেন। কিন্তু ইহাতে ক্ষয় লা হওয়ার নব এবং হিলনার নামক পণ্ডিতের উহা পরিবর্তিত করিয়া নতন আকারে বাহির করেন। ইহা দৃঢ়ীভূত মিলটিনের দ্বারা প্রস্তুত। আশ্রাণের অনেক স্থলে ইহা ব্যবহৃত হয়। ১৯০৪ সালে মার্কিন কৃষি বিভাগে মূর সংগ্রহ কোন প্রকার দ্রাবণে জীবাণু চাষ করিয়া তাহাতে তুলা ভিজাটরা উক্ত তুলা শুক করত বিভিন্ন স্থানে টীকা দেওয়ার প্রস্তাব প্রেরণ করেন। কিন্তু এইরূপ শুক করার জীবাণুর ভেজ অনেক কমিয়া যায়। উদ্ভিদ সকল সময় উত্তম ফলও পাওয়া যায় না। সম্প্রতি মার্কিন কৃষি বিভাগ এই প্রথা পরিভাগ করিয়া দ্রব অবস্থার জীবাণুর বীজ প্রেরণ কবিতেছেন।

বিলাতে লণ্ডনের কিংস কলেজের অধ্যাপক বটমলি মূর সাহেবের প্রস্তুত দ্রাবণের দ্বারা নাইট্রোব্যাকটরিস নামক একপ্রকার দ্রাবণ প্রস্তুত করিয়াছেন। ইহা দ্বারাও বিলাতে অনেক স্থলে পবীক্ষা হইতেছে। আমরা এখানে তৎসময়কার ফলাফল মূর একটা মোটামুটি হিসাব দিলাম।

নাইট্রোজেন জীবাণু সার সম্বন্ধীয় পরীক্ষাবলীর মধ্যে বিশেষত্ব সুবিখ্যাত রয়েল হার্টিকালচারাল উইনলি উদ্ভানের পরীক্ষা সর্বপ্রথমে উল্লেখযোগ্য। এই পরীক্ষা অধ্যাপক বটমলির নাইট্রোব্যাকটরিস সাহায্যে পরিচালিত হয়। এখানে নাইট্রোব্যাকটরিস সম্বন্ধে কয়েকটি অত্যাবশ্যক বিষয় বিবৃত করা আবশ্যিক। নাইট্রে ব্যাকটরিসের সহিত একটি পুষ্টিকা গ্রাহকের নিকট প্রেরিত হয়। উহার সারাংশ নিম্নরূপ—যে স্থানে যতাবত প্রচুর পরিমাণে শিথী ফল উৎপাদিত হয় সেস্থানে নাইট্রোব্যাকটরিস প্রদীপে কোন ফল হয় না। পূর্বেই বলা হইয়াছে যে নাইট্রে ব্যাকটরিস চূর্ণরূপে ব্যবহৃত হয়। ইহাতে তিনটি পুরীক্ষা থাকে।

প্রয়োগের সময় একটি ৮নং বিশেষরূপে পরিষ্কার করিয়া তাহাতে পরিষ্কৃত জল রাখিতে হয়। প্রতি জল ফুটাইয়া শীতল করিয়া গইলে ভাল হয়। তৎপরে ১নং পুরিয়ার চূর্ণগুলি উক্ত টবে ফেলিয়া দিয়া গলিয়া না বাওয়া পর্যন্ত বেশ কবিরী নাড়িতে হয়। তাহার পর দ্বিতীয় নম্বর পুরিয়া সাবীনের সহিত ১১নং উহার মধ্যস্থিত তুলা এবং চূর্ণ টবে ফেলিয়া বেশ করিয়া নাড়া আবশ্যক। ইহার পর একটি আদ তোরালে দ্বারা টব ঢাকিয়া গরম স্থানে উহা রাখিয়া দিতে হইবে। উত্তমের দ্বারা টব রাখিয়া দিতে পারা যায় কিন্তু উত্তাপ ৭৫° ৮° ডিগ্রি ফারেনহাইটের অধিক হইলে বীজ খারাপ হইয়া যাইতে পারে। ২৪ ঘণ্টা এইরূপ অবস্থায় থাকার পর ৩নং পুরিয়া স্থিত চূর্ণ টবে দিয়া আবার নাড়িয়া চাড়া দিতে হইবে। ক্রমশ জল বোলা হইয়া যায়। উত্তাপ উপযুক্ত পরিমাণ হইলে ২৪—৩৬ ঘণ্টার মধ্যে জল বোলা হইয়া যাইবে। যদি ঐ সময়ের মধ্যে জল বোলা না হয় তাহা হইলে ৪৮ ঘণ্টা পর্যন্ত অপেক্ষা করিতে হইবে। জীবাণু পর্যাপ্ত পরিমাণে জমিলেই জল বোলা হয়। এখানে তিনটা পুষ্টিতে কি কি দ্রব্য থাকে তাহা জানিবার জন্য অনেকের কোতূহল হইতে পারে। তাহারই অবগতির জন্য এখানে তাহাতে পারে যে ১নং পুরিয়াতে অল্প মানার ইক্ষু শর্করা পটাসিয়াম সলফেট এবং ম্যাগনেসিয়াম সলফেট থাকে। ২নং পুরিয়াতে স্নতিকার কণাবৎ পদার্থ তুণার সহিত জড়িত থাকে। ঐ কণাগুলিতেই জীবাণু অবস্থান করে। ৩নং পুরিয়াতে কেবল সলফেট অব অ্যামনিয়া থাকে।

জমির টিকা দিতে হইলে পূর্বে বায়ুতে স্নতিকার শুক করিয়া উক্ত স্নতিকার পূর্বোক্ত জীবাণুদ্বায়ে সহিত সমান পরিমাণ জল মিশ্রিত করিয়া তাহাতে সিক্ত করিয়া দিতে হয়। এই স্নতিকার পুনরায় আবশ্যকতক পরিমাণ স্নতিকার সহিত মিশ্রিত করিয়া জমির উপর ছড়াইয়া দিতে হয় এবং তৎপরে কোদালি দ্বারা বেশ করিয়া ক্ষেত্র স্নতিকার সহিত মিশ্রিত করিয়া দিতে হয়। বীজ টিকা দেওয়া আবশ্যক হইলে একটি চালুনির

উপর বাঁধ বাঁধিয়া উক্ত চালুনি দ্বায়ে ডুবাইয়া গইলে বীজ পাত্র দ্বায়ে দ্বারা আর্দ্র হইয়া যায়। সামান্য সময় দাবণ সম্পাদে রাখিয়া উহা দ্রুত তুলিয়া শুক করিতে হয়। শুক করিবার সময় একেবারে শুক করাই ভাল। কারণ আলোক লাগিলে জীবাণুসমূহের ক্ষতি হয়।

উইসলি উত্তানে কয়েক জাতীয় মটর দ্বারা পরীক্ষা নির্বাহিত হইয়াছিল। পরীক্ষার জন্য একখণ্ড পতিত জমি ও একখণ্ড আবাদি জমি নির্বাচিত হয়। এখানে প্রাক্তন সবজীর বিস্তৃত বিবরণ দেওয়া অসম্ভব ও অনাবশ্যক কিন্তু মোটের মতায় রয়েল হটিকালচারাল সোসাইটির উত্তান পরিদর্শক চিটেনশেন সাহেব যে সমস্ত সিদ্ধান্তে উপনীত হন সেগুলি ভ্রমশ্রমাদুক্ত নহে। তাহার মতে নাহট্রোব্যাকটিসে বিশেষ কোন ক্ষয় হয় নাই। বিলাতের অনেক বৈজ্ঞানিকই তাহার সিদ্ধান্তগুলির ভ্রম প্রদর্শন করিয়াছেন। তিনি যে জমিতে নাইট্রো ব্যাকটিরিস প্রয়োগ করেন তাহাতে স্বভাবতই নাইট্রোজেন জীবাণুর সংখ্যা প্রচুর পরিমাণে ছিল। সুতরাং সেরূপ জমিতে স্নিকল না হইবার কথা। কিন্তু এই প্রকার জমি ছাড়িয়া দিলে তিনি যে আব একখণ্ড সার বিহীন জমিতে নাইট্রোব্যাকটিরিসেব পরীক্ষা করেন তাহা হইতে অশাসনক ফল পাওয়া গিয়াছে। এই প্রকার জমিতে বৃদ্ধির মাত্রা শত কবা ১৫ গুণ। বিলাতে সুপরিচিত রিভিউ অব রিভিউজ পত্রিকার সম্পাদক হেড সাহেব ১৯১৮ সালে তদেব নাইট্রো ব্যাকটিরিস সম্বন্ধে সে সমুদায় পরীক্ষা হয় তাহার ফলাফল সংগ্রহ করিয়াছেন। তাহা হইতে প্রতীয়মান হয় যে শতকরা ৬৭ ভাগ পরীক্ষার উত্তম ফল পাওয়া গিয়াছে। এই লিখা মনে রাখা আবশ্যক যে এই সমুদায় পরীক্ষা সকল রকমের জমিতে নির্বাহিত হইয়াছিল এবং অনেকই সর্ব প্রথমে এই সার ব্যবহার করিয়াছিল। এতদ্বিধ বিলাতের সুপরিচিত বীজ ও গাছ বিক্রেতা কার্টার এন্ড কোম্পানি কয়েক জাতীয় সিম্ মটর ক্রোডার ও ডেচলইয়া পরীক্ষা করিয়াছেন। তাহার ফলে প্রকৃত ফলের পরিমাণ শতকরা ৬ গুণ বৃদ্ধি পায়।

এই সমুদায় পরীক্ষার ফলে বুঝিতে পারা যায় যে নাইট্রোব্যাংকটিরিস ভবিষ্যতে সার জগতে নব্বা প্রবর্তন করিবে। বিধা প্রতি বিলাতে ৭৯ টাকার পঞ্চাদির মূল আবশ্যক হয়। সেই স্থলে ১/ আনান নাইট্রোব্যাংকটিরিস হইলে সমান অথবা অধিক পরিমাণ ফসল পাওয়া যায়। আবার নাইট্রোব্যাংকটিরিস শুধু শিথী জাতীক কসলের জন্য হেহে অপরাপর ফসলেও ইহা দ্বারা অভ্যাস্তর্য কণ পাওয়া গিয়াছে। আমাদেব দেশেও এই নাইট্রোব্যাংকটিরিসের পরীক্ষা চলিতেছে। কিন্তু যে সকল স্থানে সাধারণ নাইট্রোজেন জীবাণুর সংখ্যা অধিক সেইরূপ স্থলেই পরীক্ষা নির্বাহিত হওয়ার ফলাফল উত্তমরূপে বুঝা যায় না। যদি অনাবাদি ও স্বভাবত অম্লকর্ষ জাতি পরীক্ষা হয় তাহা হইলে ইহার ও গাণ্ড সম্যকরূপে বুঝিতে পারা যাইবে।

১২। বালাব ক্রায়কটী ফসলের সাবাব তালিক—(ক) ধানের সার—বিধা প্রতি ১৭ মণ গোমর অথবা ১/২ সের ধোঁক বীজ বুনিনা সারে পবিণত কবা পরীক্ষার পক্ষে ইহাই প্রেষ্ঠ।

(খ) পাটের সার—বিধা প্রতি ৩৩/ মণ গোবব কিবা ৩/ মণ রেড়ির খৈল। পাটের সহিত কলাই বা অল্প পাট চাষ বিশেষ ফণ জনক।

(গ) আলুর সার—বিধা প্রতি ৭ মণ রেড়ির খৈল

অথবা ৬ মণ গোবব ও ১/ মণ হুপার ৭ ॥ অর্দ্ধম সোরা উত্তম সার।

(ঘ) ইক্ষুর সার—৬৫ মণ গোবব ও ২৯ মণ রেড়ির খৈল বিধা প্রতি প্রস্তুত।

(ঙ) তুলাব সার—বিধা প্রতি ১৯ মণ সোরা ও ২/ মণ হাড় চূর্ণ বা ৯ মণ খৈল চাই ২ মণ ও সোবা গোবব ১২ মণ।

(চ) পেপের সার প্রতি গাছে একসের ছাই এক সেব জলের তলেব পচ মাটি চাঁই পচা পাভা চূর্ণ এক সের চূর্ণ ৮ ছটাক প্রতি বর্ষে।

(ছ) কলাগাছেব সার—প্রতি গাছে ১/২ সের মাছেব অইস বাটা বা পচা মাছ গোড়ায় স্তিরা দিবে।

(জ) আদার সার—বিধা প্রতি ১ মণ ছাই ৫ মণ পচা পাভা বা ১/২ সেব ধকা বীজ ছড়াকরা গাছ হইলে চাষ কবিয়া দিবে।

(ঝ) হবিদ্রার সার—বিধা প্রতি চূর্ণ ১/২ সের হাড়ের গুড়া অর্দ্ধমণ গোবব ১ মণ রেড়ির খৈল ২ মণ এক সঙ্গে মিশিত করিয়া জমি চাষের সময় দিবে।

(ণ) ডামাকের সার—বিধা প্রতি ১ মণ গোবব বা ৫ মণ ধোঁক সার। অস্তান্ত সাবাব দিয়ার বা পাষ শস্ত নামক পঠার দষ্টা।

সামাজিক প্রহসন

সামাজিকতা এখন আমাদেব দেশে প্রহসনে পবিণত হইয়াছে। পুত্র কস্তার বিবাহ একটা মন্ত বড় সামাজিক ব্যাপার ছিল কিন্তু কাল ধর্মে এখন তাহা ব্যবসাদারীতে পরিবর্তিত হইয়া দেনা পাওনার ব্যাপারে পরিণত হইয়াছে। অগ্নেকার মন্ত এখন আর পুত্র কিবা কস্তার বিবাহ দিবার সময় তাহী পুত্রবধু বা কুমারাতন কুল, শীল

বংশ প্রভৃতির পবিচয় লওয়া হয় না ঠিকুজী কুষ্টিবও কেহ অমূলদান কবেন না। বাহাদিগেব বিবাহ সংস্কার হইবে তাহাদিগের শাবীরিক ও মানসিক স্বাহ্যেব অবস্থা বিবাহিত জীবনের অমূলক হইবে কি না তাহার অমূলদান লওয়াও বেহ আবশ্যক মনে করেন না। পুত্রের বিবাহ দিবার সময় পিতা এখন কেবল ভাবেন

যে, কতটা পক্ষ হঠাৎ যথেষ্ট ব্যবধান—নগণ টাকা অলঙ্কার, বরপক্ষ। আশ্রয়। প্রভৃতি পাওয়া যাইবে কি না। আর কতাব বিবাহ দিবার সময় তিনি দেখেন ভাবী জামাতার কথটি ইউনিভার্সিটির ডিগ্রি আছে এবং সম্ভাব্য সাবিত্তে পাবিবেন কি না। আত্মকাল আব সে বিজ্ঞ বহুদর্শী কুলার্চাণ্যকে দে। যাব না। উচ্চাঙ্গের স্থলে এখন এক শ্রেণীর পেশাদার ঘটক ও ঘটকীর আবির্ভাব হইয়াছে। ইহাদের জাতি বর্ষের কোনই ঠিক ঠিকানা নাই। প্রায়শ ইহারা বি বা চাকর শ্রেণীর লোক। ইহাদের বাক্চাতুরী অসাধারণ। যথেষ্ট না কবিত্তে সত্যকে মিথ্যা কবিত্তে ইহাদের নিপুণতা অদ্বিতীয়। ইহারা বরপক্ষের অত্যন্ত প্রিয় ঈর্ষ্য এবং গুণের বর্ণনা করিয়া কতাপক্ষকে মোহিত মুগ্ধ ও বশীভূত কবে এবং vice versa। ফলে ইহাদের পাল্লায় পড়িয়া কুটুম্বিতা কবিয়া পবিত্রাণম উভয় পক্ষকেই আপায়া কবিত্তে হয়।

এই যে আমাদের একটি সুন্দর সৃষ্টিবৃত্ত বহু দর্শনাসিদ্ধ প্রমাণ ছিল আমবা হেলার ভ্রাতা উপপক্ষ। কবিত্তেছি আব পা চাত্য দেশে চিকিৎসক ও পণ্ডিত সমাজের অভিজ্ঞতা ও বহুদর্শিতা যতই বাড়িত্তেছে ততই ঊহা বা সমাজে এই প্রকাব প্রথার প্রবর্তন কবিত্তেছেন। আমবা পূর্বে একবা এই বিষয়ে আলোচনা প্রবর্তন কবিয়াছিলাম। কিন্তু সমাজেব দিক হইতে এখনও কোন প্রকাব সাড়া পাওয়া গেল না। এক্ষণে আবা পাশ্চাত্য দৃষ্টান্ত আমাদের সমাজেব চোখেব সামনে ধবিত্তেছি। আজকাল পা চাত্যেব ছাপ না পড়িলে হতভাগ্য বঙ্গসমাজেব কোন বিষয়েই সাড়া পাওয়া যায় না। দেখি এবার সমাজ কি বলেন।

বিলাতে যৌবন বিবাহ প্রমাণ প্রচলিত। সেখানে যুবক যুবতীরা স্বয়ং নিজ নিজ জী বা স্বামী নির্বাচন কবিয়া থাকেন। কিন্তু সামাজিক হিসাবে জাতি হিসাবে তাহাব ফল সকল সময়ে আশাশূন্য হব না অনেক সময়েই অযোগ্য যৌন সঙ্গিলনের ফলে সমাজের পক্ষে অবাঞ্ছনীয় সন্তান জন্ম গ্রহণ কবিয়া

থাকে। তা ছাড়া অপরিণত বুদ্ধি যুবতী বা যুবকবা নিজেব বা ঊহা য় জীবন সহচর বা জীবনসঙ্গিনী বাহ্যেব দিকে লক্ষ্য না করিয়া বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হইয়া থাকেন। সামাজিক হিসাবে ইহার ফল সর্বত্র ও সর্বদা শুভকব না হওয়ার চিকিৎসক মণ্ডলী ও চিকিৎসক সমাজহিতবী পণ্ডিতবর্গ বিবাহের পূর্বে বাক্চাত্য স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সাটিকিকট লইবার প্রস্তাব সমাজেব সমক্ষে উপস্থাপন কবিয়াছেন, এবং এই বিষয়টি বাধ্যতামূলক কবিবার জন্য আইনেব আবশ্যকতাও ঊহা বা উপাধি কবিত্তেছেন। অর্থাৎ ঊহারা এমন একটা আইন চান যে বিবাহার্থী যুবক যুবতীরা তাহাদের স্বাস্থ্য যে উত্তম এই বিষয়ে উপযুক্ত চিকিৎসকের দ্বা বা স্বাস্থ্য পরীক্ষা কবা ইয়া সাটিকিকট না লইলে এবং সেই সাটিকিকট বিবাহের বেজিঙ্ক এবং পাদবী সাহেবকে দেখাইতে না পাবিলে ঊহা বা বিবাহ দিবেন না।

বিলাতী সমাজপতিদের বুদ্ধি এই যে বিবাহার্থী যুবক বা যুবতী কাহাবও গোপবিয়া সিকিলিস প্রভৃতি যৌন বো। াকিলে তাহাদের যৌন সঙ্গিলনের ফলে তাহাদের সন্তদেহ mateও (জীবনসঙ্গী বা জীবনসঙ্গিনী) ঐ বোগে আক্রান্ত হইবে, এবং তাহাদের পুত্র কন্তাতেও ঐ বোগ সংক্রামিত হইবে। কিবা যদি বর বা কনে কাহাবও মানসিক বিকৃতি বোগ থাকে তবে তাহাদের দাম্পত্য জীবন হু ধর্ম্ব হইবে। ইংল্যাণ্ডে ইয়োরোপে এবং আমেরিকা য় কিছুদিন ধরিয়া এই বিষয়টির আলোচনা চলিত্তেছে। আমেরিকা য় সাতটি রাজ্যে Eugenic Marriage Law নামে একটি আইনও প্রচলিত হইয়াছে। আবও চৌদ্দটি রাজ্যে ব্যবস্থাপক সভা এই আইনেব পাণ্ডুলিপি উপস্থাপিত হইয়াছিল কিন্তু অধিক্রাশ সত্ত আপত্তি করার আইন পাশ হয় নাই। যে সকল রাজ্যে আইন পাশ হইয়াছে সে ক্ষণিত্তে কিন্তু ইহাব কাজ ভাল চলিত্তেছে না। সে সাহা ইংল্যান্ড, আইন হটক আর নাই হটক বিবাহের পূর্বে কন্তার স্বাস্থ্য পরীক্ষাব আবশ্যকতা সকলেই একরাজ্যে

বীকার করিতেছেন। তবে কি তাহা আইন বচনা করিলে সর্কাপেক্ষ অধিক স্বকল পাওয়া যায় অথচ লোকের স্বাস্থ্য সংসার পাতিয়া অশুশ্রমে লুপ্ত স্বচ্ছন্দে শান্তিতে জীবন যাত্রা নির্বাহে ব্যাঘাত না ঘটে তাহাই স্থির করিতে পারা যাইতেছে না এই বা কথা। অনেকের বিবেচনায় বাধ্যতামূলক আইন বচনা না করিয়া বিবাহাধী যুবক কৃত্তজগণকে ও তাহাদের অভিভাবক গণকে এই বিষয়ের গুরুত্ব উপলব্ধি করাইয়া, তাহাদের নিজের স্ববিবেচনায় উপন নির্ভর কবাট সর্কাপেক্ষা সঙ্গত। কাৰণ বিবাহ শৃঙ্খলে আবদ্ধ হইতে গেলেই তবে এই আইনের সার্থকতা দেখা যায়। অথচ ঐ সব দেশে বিবাহ না কবিরূপে শত শত যুবক যুবতী পরম্পরের সম্মতি অস্বাভাবিক যৌন সম্মিলনে মিলিত হইবার সুযোগ পায় অথচ তাহাদের উপর আইন খাটানো যায় না। এক্ষণে হুশে যৌন রোগ এক দেহ হইতে অপব দেহে সংক্রামিত হওয়া নিবারণ কবা যায় না। আইন এখানে একেবারেই ব্যর্থ হইয়া পড়ে।

আইনসঙ্গত ভাবেই হউক অথবা সামাজিক ভাবেই হউক বিবাহের পূর্বে বিবাহাধীদেব স্বাস্থ্য পরীক্ষা কবা যে খুবই আবশ্যিক তাহাতে লো। মাত্র সন্দেহ থাকিতে পারে না। যব বা কনে কাহাবও কোন সক্রামক রোগ থাকিলে ঐ রোগ যদি চুবাবোগ্য হয় তবে বো। প্রস্তু ব্যক্তির বিবাহ করা সমাজের পক্ষে মঙ্গলজনক নহে। যদি ঐ রোগ চিকিৎসাযোগ্য হয়, তবে চিকিৎসা দ্বারা রোগীকে নিবাসন করিয়া তবে তাহাকে বিবাহ কবিতে অসম্মতি দেওয়া উচিত। আর বাহারা স্বাস্থ্য পরীক্ষার

দাম্পত্য জীবনে আবদ্ধ হইবার সম্পূর্ণ সুযোগ্য বলিয়া বিবেচিত হইবে তাহাদের সবন্ধে ত কথাই নাই— তাহাদের বিবাহ কবা যৌন সামাজিক পাশ ছাড়া আর কিছুই নয়। দাম্পত্য জীবনের একটা গুরুত্ব দায়িত্ব আছে। সন্তানের জন্মদান নতুন নতুন জীবন্ত বড় সহজ কথা নাকি। সুস্থদেহ সন্তানের জন্ম দিতে না পারিলে সমাজের প্রতি অত্যন্ত অবিচার করা হয়। অতি প্রাচীন কালেও এক সময়ে সমাজ রক্ষার্থে স্পার্টানরা আইন কবিতাছিল যে কাহাবও রক্ত বা বিকলাঙ্গ সন্তান জন্মিলে সে তাহাকে প্রতিপালন কবিতে পাইবে না— ঐরূপ সন্তানকে বা সাদী পক্ষিগণের ভোজনার্থ উচ্চ পর্বতশিখরে ফেলিয়া দিয়া আসিতে হইবে।

বিবাহাধী স্বাস্থ্য পরীক্ষার অনেক উপকার আছে। পরীক্ষার স্বাস্থ্য খাবার বলিয়া বুঝা গেলে সে চিকিৎসা কবাইয়া ও সাবধানে থাকিয়া পীড়া হইতে নিষ্কৃতি পাঠিতে ও নষ্ট স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করিতে পারে। সামান্য একটা জীবন বীমা কবাইতে গেলে স্বাস্থ্য পরীক্ষা না কবাইলে চলে না। তাহা হইলে বিবাহের মতন ১০০ বড় একটা দায়িত্ব গ্রহণ কবিতে বাইবাব পূর্বে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো আবও কত বেশী দরকার বলুন দেখি। আমবা আশা কবি পূর কতাব ভাবী জীবন বাহাতে হু পম্ব না হয় ঐট উদ্দেশ্যে তাহাদের অভিভাবকেবা অত পূর তাহাদিগকে দাম্পত্য জীবনে আবদ্ধ কবিরূপে পূর্বে তাহাদের স্বাস্থ্য পরীক্ষাব ব্যবস্থা করাইবেন। নচেৎ বিবাহ সন্ধাবেব স্ত্রীর পবিত্র সামাজিক প্রথা প্রচলন মাত্রে পর্যাবসিত হইবে।

স্বাস্থ্য ও প্রকৃতি

[প্রদীপ্তদাস ঘোষাল]

প্রকৃতি ভগবদত্ত গুণ। আনন্দময় অবস্থা লাভ করাই প্রত্যেক জীবনের চরম উদ্দেশ্য। নীতি মন্ব বাহ্য প্রকৃতি সন্ধার যে কোন নিয়মই কঠব্যবোধে

আমরা প্রতিপালন করি—আমাদের আত্মা সংসারে বাহ্যিক গুণ ছুটাই কবে আনন্দ লাভই তাহার একমাত্র লক্ষ্য। নিয়মবিহীন স্বাভাবিক আনন্দলাভ হইলে

আমাদের কোন প্রভাব আকাজ্জিত থাকে না। মানব জীবনের চরম সার্থকতা বা ভগবদবস্থা লাভ। বর্তমান অবস্থায় স্বাস্থ্যের সহিত প্রকৃতির কতটুকু সঙ্গ আছে তাহাই আমরা আলোচনা করিতে চেষ্টা করিব।

স্বাস্থ্যের সহিত প্রকৃতির অতি ঘনিষ্ঠ সঙ্গ আছে। স্বাস্থ্যের উপর হার প্রভাব কত বেশী তাহা একটু ভাবিয়া দেখিলে প্রত্যক্ষ বোধিত হইতে হয়। সুকোমল শিশু হইতে গুরু বৃদ্ধ প্রভৃতি সকল ক্ষেত্রেই আমরা ইহার প্রত্যক্ষ প্রমাণ দেখিতে পাই। যে শিশু সদা কলহান্ত পূর্ণ সদা প্রাণ সে দিন দিন শক্তিকার্য মত বাড়িতে থাকে তাহাব লাভ্য কান্তি সমন্বিত বর্দ্ধিত হয়। অল্প পক্ষে যে শিশু ক্রন্দনাদি বিষয় তাহাব দৈহিক অবনতি অতি দ্রুত হয় এবং সে রোগে প্রবল ও রোগপ্রবণ হইয়া থাকে। যুবক বৃদ্ধ সকলের পক্ষেই এই কথা। আমরা চাবিদিকেই ইহাব প্রত্যক্ষ দৃষ্টান্ত দেখিতে পাই। উপযুক্ত খাদ্য পিচ্ছদাদি না পাইয়াও এই প্রকৃতির গুণ অনেকের স্বাস্থ্য কত ক্ষুদ্র থাকিতে দেখা যায়। অল্প পক্ষে গাঢ় চিত্তাধিখা ইহা এবং স্বাস্থ্যের অল্প নিয়ম পাণন কবির ও এই প্রকৃতির প্রভাবে অনেকের স্বাস্থ্য দিন দিন ক্ষয় হইতে থাকে। এইজন্য মনে হয় ইহা যেন ওপা অপেক্ষাও ঐশ্বর্য্যব কাজ করে। আমাদের দেহের সহিত শরীরের অতিশয় ঘনিষ্ঠ সঙ্গ আছে ইহা আমরা অনেক জানি। সুতরাং এই মনেব সুস্থ স্বন্দর প্রকৃতির অবস্থা হইতে যে শরীরের উন্নতি বিধান হইবে ইহাতে কোন প্রাই উঠিতে পারে না। যখন মন নিশ্চল ও প্রকৃতি থাকে তখন সমস্ত রূপ যজ্ঞ ও বক্তের মধ্যে এমন এক রাসায়নিক পরিবর্তন সাধিত হয় যাহাতে সর্ব্বাঙ্গে বক্তের গতি প্রবল হয় এবং মাংসপেশী ও স্নায়ুসংলগ্নের বিশিষ্ট গুণি সঞ্চিত হইয়া থাকে। ইহা আমাদের বক্তের খেতকণা সমন্বিত বর্দ্ধিত ও গুণি কবির আমাদের জীবনী ক্রিা ও পরমায়ু বর্দ্ধিত কবে। ইহা অসম্ভব মনে নহে — সম্পূর্ণ বিজ্ঞানসম্মত। একটু মনোযোগ পূর্ব্বক লক্ষ্য

করিলে ইহার সত্যতা সকলেই অস্বিকৃত উপলব্ধি করিতে পারেন।

যখন হৃদিত্তা দ্বারা রূপ অবসর, শরীর নিশ্চল, ও মস্তিষ্ক দুর্ব্বল বোধ হয় তখন যদি ইহাৎ প্রকৃতি হইবার কোন কারণ উপস্থিত হয় বা যত পূর্ব্বক মনকে প্রকৃতি করিতে পারি, তাহা হইলে সঙ্গে সঙ্গেই উপলব্ধি করিব— আমাদের রূপ রস ও মস্তিষ্কের মধ্যে কেমন এক প্রশান্ত ভাব বোধ হইতেছে অল্প একরূপ রক্তের ক্রিয়া হইতেছে। এখন তখনই শরীরের মন ও অবসরতা দুই ভূত হইবে। এই আনন্দ অবস্থা বত নিশ্চল প্রশান্ত ও উন্নত রক্তের হইবে। রাসায়নিক ভাবে আমাদের শরীরের সমুদায় যজ্ঞের ও বক্তের উপর ভরতই তাহার প্রভাব পরিদৃষ্ট হইবে।

আমাদের সর্ব্বাঙ্গের সকল সময় প্রকৃতি থাকিতে হইবে। তদ্ব্যতীত আহার ব্যায়াম ও নিদ্রা এই তিন সময়ে প্রকৃতিতে বিবেচনা প্রয়োজনীয়। এই তিনটি সময়ে প্রকৃতি থাকিলে স্বাস্থ্যের বিশিষ্ট উন্নতি হইবে। যথা নিয়ম কিছুদিন চলিলে সকলেই ইহা লক্ষ্য করিতে পারিবেন। আহাৰের সময় মন সবল ও প্রকৃতি থাকিলে রক্তের গতি ও রাসায়নিক ক্রিয়া হিসাবে ভুক্তবস্তু পরিপাকের অক্ষুণ্ণ ও সমন্বিত গুণি সাধনোপযোগী হয়। অল্পপক্ষে বিবর মনে বা ক্রোধ ভয় ইত্যাদিতে অক্ষুণ্ণ অবস্থার আহাৰ কবিলে অমৃত ভূমি খাদ্য ও উন্নত গিয়া বিবর ক্রিয়া করিয়া থাকে। এইজন্য আমাদের হিন্দু প্রাণে প্রশান্ত মনে ভগবানে আত্মসমর্পণ পূর্ব্বক নীচের আত্মার ব্যবস্থা আছে। কিন্তু হৃদয়ের বিবর আমরা সনাতন নিয়ম অনেকেরই বুঝিয়া দেখিতে চেষ্টা করি না। আহাৰের সময় মন হইতে হিন্দা ক্রোধ ঘোষাদি অসং প্রবৃত্তি সকল দূর কবির দিবে মন শক্ত স্বন্দর ও প্রকৃতি রাখিবে এবং আত্মসমর্পণ পূর্ব্বক ভোজ্যদ্রব্য যাহাই হউক না কেন তাহাই আমার গুণি ও স্বাস্থ্য বর্দ্ধন করিবে, আমার পরম মঙ্গলের হইবে ইত্যাদি ভাবিতে ভাবিতে কৃষ্ণের সহিত ভোজন করিবে। এইরূপ করিলে শাক ভাত যাহাই খাই না কেন তাহাই অমৃত

তুল্য কাজ করিবে। প্রকৃত্য ও ইচ্ছাশক্তির এমনই অকৃত্রিম সমতা।

আহারের সময় ব্যায়ামের সময় প্রকৃত্য খাওয়া একান্ত আবশ্যিক। ব্যায়ামের সময় সর্বাঙ্গে রক্তের গতি দ্রুত হইতে থাকে পেশী ও স্নায়ু সমূহের পরিচালনা হয়, স্নতরাং এসময় প্রকৃত্য থাকিলে রক্তের অব্যবসায়ী গতি হয় এবং উহা রাসায়নিক উৎকর্ষতা লাভ করিয়া সর্বাঙ্গে তাহার কাজ করিয়া থাকে। এই জন্য যে ব্যায়ামশীল ব্যক্তি প্রকৃত্য ভাবে নিয়মিত ব্যায়াম করেন তিনি অত্যন্তকাল মধ্যেই অশাভীত ফল লাভ করিবেন। পরন্তু বিষয় মনে ও অন্তমনস্ক অবস্থায় যদি ব্যায়াম করা যায় তাহা হইলে শুদ্ধাঙ্গ রক্তের ও স্নায়ু প্রকৃতির তেমন উৎকর্ষতা লাভ হয় না এবং উহাদেব স্বাধীন চালনা অনেকটা প্রতিহত হয়। এইজন্য পরিশ্রমের দ্বারা শরীর ক্ষয় মাত্রই হইয়া থাকে বিশেষ কোন ফললাভ হয় না। বরং অনেক সময় ক্ষতিই হইয়া থাকে। ব্যায়ামের সময় মনে কবিবে আমি আমার সমগ্র শক্তি ইচ্ছামত প্রয়োগ করিতেছি। আমার মাংসপেশী স্নায়ু প্রভৃতি সম্যক গুণিত্য করিতেছে। আমার দেহের প্রত্যেক উন্নতি হইতেছে। প্রকৃত্য

অন্তান্ত বিষয় তাহা হইবে বাহ্যিক মানসিক তেজস্বিতা ও কৃষ্টিলাভ হয়। বতকণ পর্যন্ত ব্যায়াম করিবে ততকণ ঠিক মনের এই অবস্থা রাখিতে হইবে। এইরূপ কৃষ্টি ও ইচ্ছাশক্তির সহিত ব্যায়াম করিলে ব্যায়ামের অকৃত্রিম ফল পাইবে ইহা জোর করিয়া বলা যাউতে পারে।

বিশ্রাম আনন্দজনক হওয়া একান্ত প্রয়োজনীয় এবং নিজের সময় বাহাতে মন স্থব্র ও প্রকৃত্য অবস্থায় থাকে তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। প্রকৃত্য মনে পাচু নিজা হইলে শরীরের যাবতীয় ক্রান্তি দূরীভূত হয় এবং নিজের পর যেন পুনর্জীবন লাভ হইয়া থাকে।

শরনের সময় মন হইতে সকলবিধ চিন্তা দূর করিয়া দিয়া প্রশান্তভাবে ভগবানের ধ্যান করিবে এবং সুখাইরা পড়িবার পূর্বে শেষচিন্তাটাও যেন সেই দিকেই থাকে তাহাতে লক্ষ্য রাখিবে। এইভাবে কাজ করিলে আমাদের শান্তিপূর্ণ সুনিদ্রা হইবে কোন হু স্বপ্নাদি ঘুমের সময় কোন িয় বিভ্রম না ঘটাইতে পারিবে না। পাচু ও শান্তিপূর্ণ নিজা স্বাস্থ্যের পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয়। স্নতরাং নিজের সময় মন বাহাতে স্থির প্রকৃত্য থাকে সে বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে।

সেকালের খাদ্য-তালিকায় মধু

আমাদের দেশে এইরূপ একটি জনপ্রতি প্রচলিত আছে যে একদল রাণী ভবানী ভবনে কোন কিয় উপলক্ষে ব্রাহ্মণ ভোজনের আয়োজন হইয়াছিল। সহস্র সহস্র ব্রাহ্মণ ভোজন করিতে বসিয়াছেন। রাণী ভবানী বিষয় সম্পত্তির ম্যানেজার মহাশয় রাণীর প্রতিনিধি স্বরূপ গলবস্ত্র হইয়া ব্রাহ্মণ ভোজনের স্থানে উপস্থিত থাকিয়া কাহার কি চাই তাহার উদাহরণ কবিতেছেন। নিকটে ঢিকের অন্তরাগে স্বয়ং রাণী ও অন্তান্ত

পূর্বমহিলাবা উপবিষ্ট থাকিয়া ব্রাহ্মণদিগের ভোজন দর্শন কবিতেছেন।

ভোজ প্রায় শেষ হইয়া আসিয়াছে। প্রধামত ম্যানেজার মহাশয় জিজ্ঞাসা করিলেন আব কাহারও কিছু চাই কি? সেকালে সামাজিক ভোজের একটু বিশেষত্ব ছিল। রাণী ভবানীর স্ত্রী সন্ন্যাস যনী গৃহে ভোজের আয়োজন যে সর্বাঙ্গ সুন্দর হইয়াছিল সে কথা বলা বাহুল্য মাত্র। সাধারণ গৃহস্থ গৃহেও ভোজ

বর্ধেই আড়ম্বল কবিত্তে হইত। আর একটি নিয়ম এই ছিল যে কর্মকর্তা বা উহার পক্ষীয় লোকেরা যখন ভোজে উপবিষ্ট ব্যক্তিগকে কাহারও কিছু চাই কি না জিজ্ঞাসা করিতেন তান ভোক্তাদের মধ্যে কেহ কোন কিছুই প্রার্থনা করিলে গৃহস্থারা যদি তৎক্ষণাৎ তাহা আনিয়া হাঙ্গিৎ কবিত ৷ পাবিতেন তাহা হইলে উাহাকে বিলক্ষণ অপ্রস্তুত ও অপদস্থ হইতে হইত। তবে এ কথা অবশ্য সত্য ৷ ভোক্তারা গৃহস্থের পাশ্চ স গ্রহ কবা অসম্ভব এমন কোথা হুল্লও পদার্থ প্রার্থনা কবিত ৷।

বাণীর ম্যানেজার ভোজের শেষ অবস্থায় যখন জিজ্ঞাসা করিলেন যে আব কাহাবও কিছু চাই কি না তখন সকলেই একবারে ভোজের আরোজনের প্রচুব প্রশংসা করিয়া বিশিষ্টেন যে এমন উত্তম ভোজ্য পদার্থ উাহাবা জীবনে কখনও খান নাই এবং সকলেই তৃপ্তি পূর্বক আহাব কবিয়াছেন আব কাহাবও কিছু প্রার্থ নীয় নাই। কিন্তু একজন ব্রাহ্মণ বলিলেন চাক চুবিয়া মধু খাইতে ইচ্ছা হইতেছে। এট কথা শুনিয়া চিকেন

বালে বাণী প্রমাদ গািলে— সমস্ত আয়োজন বুঝি বা পও হয়। অপমানেরও ষাথাকে না কাবণ সামাজিক প্রথাষুসাবে উক্ত ব্রাহ্মণের প্রার্থনা সত মধু চক্র কেবল ঐ ব্রাহ্মণকে আনিয়া দিলে চলিবে না— সমবেত সকল ব্রাহ্মণকে দিতে হইবে। বাণী ভাবিলেন উাহাব ভাঙাবে এক আধটা মধু পূর্ণ মধুচক্র থাকিলেও থাকিতে পাবে কিন্তু এই সমবেত স স্র সহস্র ব্রাহ্মণকে দিতে পাবা যায় এত মধুচক্র থাকা অসম্ভব। কিন্তু বাণীর ম্যানেজার বিলক্ষণ সপ্রতিভ ভাবে কহিলেন আজ্ঞে এখন আনাহাঁ দিতেছি। বলিয়া তিনি একজন পরিবেশনকারীকে ভাঙাবের চাবি দিলেন এব সকল ব্রাহ্মণের জন্ত এক একটা কবিয়া মধুচক্র আনিবার আদেশ দিলেন। তৎক্ষণাৎ মধুচক্র আনীত হইল সকল ব্রাহ্মণকে এক একটা কবিয়া মধুচক্র দেওয়া হইল। সেই পূর্ণাভাবের পর সস্র সহস্র সতস্র ব্রাহ্মণ চাক চুবিয়া মধু খাইয়া বাণীর জয় জয়কার কবিত্তে

করিতে ভোজন দক্ষিণা লইয়া প্রহান করিলেন। এই অপূর্ব ভোজের বিবরণ দেশবিদেশে রটনা গেল।

ভোজ শেষ হইলে রাণী ম্যানেজারকে ডাকিয়া পাঠাইলেন। ম্যানেজার আসিলে রাণী বলিলেন “তুমি আজ আমাব মান বন্ধা কবেছ বাবা। তোমার কি বলে আশীর্বাদ কবব ভেবে পাছি না। কিন্তু তুমি এত মৌচাক পেলে কোথায় ? ম্যানেজার সবিররে কহিলেন ‘আ আপনাব আশীর্বাদে আব আপনাব পুণ্যবলে আপনাব অক্ষয় ভাঙাবে কোন কিছুব অভাব হতে পাবে না। এ সকলই আপনাব পুণ্যবলে স গৃহীত হয়েছে।’ বস্তুত দ্বন্দ্বী ম্যানেজার ভোজের আরোজন নির্বৃত্ত ও সর্বাঙ্গ সুন্দর করিতে কোন ক্রটি কবেন নাই।

বহুকালের প্রাচীন এই জনশ্রুতিব সত্য মিথ্যা এতকাশ পবে নির্ণয় কবা সম্ভবপ নহে। কিন্তু এই উপাখ্যানটি হইতে এই কথাটা বেশ বুঝা যায় তখনকার কালে মধু আমাদের সীমাবণ খাদ্য তালিকার অন্তর্ভুক্ত ছিল। নচেৎ পূর্বোক্ত ব্রাহ্মণটি মধু খাইতে চাহিত না এবং ম্যানেজারও সহস্র সহস্র ব্রাহ্মণের আহারোগযোগী মধুচক্র সংগ্রহ কবিয়া রাখিতেন না। কিন্তু আজ আব এ প্রথা দেখা যায় না। মধু আমাদের খাদ্য তালিকা হইতে আজকাল বাদ পড়িয়া গিয়াছে বলিলেই হয়।

বস্তুত মধু অতি উপাদেয় খাদ্য। মানবের খাদ্য তালিকার ইহাব স্থান অতি উচ্চে অবস্থিত। অতি প্রাচীন কাল হইতে মানুষ মধুমক্ষিকাগণের বহু পবিশ্রমে ও সমুদ্রে সঞ্চিত মধু অপহরণ কবিয়া নিজোদর্বি ভোগে লাগাটবা আসিতেছে। দেশ বিদেশের কাব্য সাহিত্যে মধুব বহু গুণকীর্তন দেখা যায়।

মধু যে কেবল তাহাব মিষ্ট আশ্বাদেব জন্তই মানবের প্রিয় খাদ্য তাহা নয়। মধু অতি গুণীকব পদার্থ। মধু নানাবিধ ঔষধ গুণসম্পন্নও বটে। আমাদের কবিরাজ মহাশয়েরা ঔষধের অল্পপান হিসাবে মধু ব্যবহার কবিবার ব্যবস্থা দেন। সে যে কেবল ভিত্ত ঔষধকে মিষ্টক দিয়া তাহা সহজে সেবনযোগ্য কবিবার জন্ত তাহা নয়, অল্পপানরূপে ব্যবহৃত মধু ঔষধের গুণ ও

কার্য্য কবিভা বৃদ্ধি করিয়াও থাকে। কিন্তু জঙ্গলগ্রহণ করিলে আমাদের দেশে নবজাত শিশুকে অন্নপরিমাণে মধু খাওরানো হয়। মতৃদুগ্ধেব সঙ্গে সঙ্গে মধুও কিছু দিন শিশুর প্রধান খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হয়। কিন্তু বয়স্ক ব্যক্তিদেব মধ্যে সাধারণ খাদ্যরূপে মধুর ব্যবহাব আর উন্নীয়া গিয়াছে বলিলেই হয়। বাঁহাবা কবিবাজী ঔষধ ব্যবহাবকরবেন তাঁহাবাই কেবল ঔষধের অল্পপান রূপে সামান্য পরিমাণে মধু সেবন কবেন। তাহা এত সামান্য যে তাহাকে কোনকণেই খাদ্য বলা যায় না। অথচ মধু অতি উৎকৃষ্ট পুষ্টিকর খাদ্য। আমাদের দেশে বন জঙ্গলে মধু বধেই পরিমাণে উৎপন্নও হয়। তথাপি কেন যে উহাব খাদ্যরূপে ব্যবহাব পরিত্যক্ত হইল তাহাব কাবণ ভাল বুঝা যায় না। হয় ত আমাদের বচিব বিকার ঘটিয়াছে কিবা হয় ত কৃত্রিমভাবে প্রভাণে মধুর গুণ ও স্বাদেব পবিত্রবর্জন ঘটিয়াছে অথবা কষ্ট সাধ্য বলিয়া মধু বধেই পবিত্রণে হব ত সংগৃহীত হয় না আবাব বণ্টানীব দরুণ মূল্য বৃদ্ধিও হয় ত ইহাব ব্যবহাব সম্ভব হইবার অন্ততম কাবণ হইতে পারে। যে কাবণেই হউক আমরা আপাতত একটা প্রাচীন পুষ্টিকর স্বাস্থ্যানুমোদিত, স্বদেশী খাদ্য হইতে বঞ্চিত হইতেছি। এদিকে অন্ত দেশে মধুর আদব বধেই বাড়িতেছে। একখানি ইংবেজী স্বাস্থ্যবিষয়ক সাময়িক পত্রে মধুর বিষয়ে একটা সুন্দর আলোচনা পাঠ্য করিলাম। লেখক একজন কৃতবিত্ত চিকিৎসক। তিনি মধুর ব্যবহাব সম্বন্ধে নানা ঐশ্বৰ্য্য সংগ্রহ কবিয়া উহার গুণবর্ণনার শত সুখ হইরাছেন।

তিনি বলেন দ্রবণাভীত কাল হইতে মধু পৃথিবীর নানা দেশে খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে। বাইবেলে মধু পানের প্রসঙ্গ পাওয়া যায়। প্রাচীনদেব খাদ্যভালিকার মধু প্রধান স্থান অধিকার করিত। ভ্রমণ কারীদের ভ্রমণ বৃত্তান্তে পাঠ করা যায় যে, প্যালেষ্টাইনে এক সময়ে অপৰ্য্যাপ্ত পরিমাণে মধু উৎপন্ন হইত। আরব দেশের উত্তরাংশের পাহাড়গুলিতে এখনও প্রচুর মধু উৎপন্ন হয়। মধুকিকারদের দ্বারা উৎপন্ন

মধু চাড়া আৰও কয়েক প্রকার পদার্থ এই সকল দেশে মধু নামে ব্যবহৃত হইত। এই সকল পদার্থ অনেক দেশে মধুবই অল্পরূপ। আরব দেশে আভুর ফলার রস হইতে একপ্রকার কৃত্রিম মধু উৎপন্ন হইত। গুণে ও স্বাদে তাহা মধুর অল্পরূপ বলিয়া সাবিস্থানদেব মধ্যে ইহার খুব আদব ছিল। মেসোপটেমিয়া দেশেও সিনাপ্ট উপরীণে একপ্রকার বৃক্ষের নির্যাস মধুরূপে ব্যবহৃত হইত। কিন্তু ইহাদেব সকলের অপেক্ষা উৎকৃষ্টতম মধু অবশ্য মধুচক্র হইতেই পাওয়া যাইত।

বাসায়নিক বিশ্লেষণ মধু হইতে ৭৭৭৭ বস্তু পাওয়া যায় যথা ডেক্সট্রোজ লেক্টোজ প্রোটিন মোম তৈল খনিজ পদার্থ প্রভৃতি। ইক্ষু চিনি গাঁজাইয়া মধুর ত্রায় একপ্রকার পদার্থ ট পন্ন হয় তাহা সহজ পাচ্য।

প্রাচীনদেব প্রচুর পরিমাণে মধু পান করিতেব। তৎকালে ইহা অন্ততম প্রধান মিষ্টান ছিল বলিলেই হয়। ঔষধার্থও ইহাব ব্যবহার অল্প ছিল না। মধু হইতে নানাবিধ পানীয় প্রস্তুত হইত। তাহাদেব মধ্যে কয়েকটা মাদকতা গুণসম্পন্ন ছিল। আবেববা আজও মধু মাখাইয়া রটা খায়। আমরা বায়কালে মুড়িব সহিত মধু মাখিয়া খাইতাম। সে বড় উপাদেব খাদ্য ছিল।

অনেক স্থানে মিষ্টান প্রস্তুত কবিতে চিনির পরিবর্তে মধু ব্যবহৃত হয়। এক্ষেত্রে মধু চিনির অপেক্ষা পরিমাণে অনেক কম লাগে। বিলাতী খাদ্য ভালিকায় মধুরূপে বহু খাদ্যেব নাম পাওয়া যায়। মধুতে ডুবাইয়া অনেক স্থানে নানাবিধ ফল ও উদ্ভিজ্জ পদার্থ দীর্ঘকাল অবিকৃত ভাবে বঞ্চিত হয়। এষ্টগুলিকে মোবাবা বলাও যাইতে পারে।

বিলাতী বৈজ্ঞানিকেরা টাটকা মধু বিবেচক গুণসম্পন্ন। পুরাতন মধুর গুণে কিছু ব্যতিক্রম ঘটে। ঔষধকে সুগন্ধবৃদ্ধ করিবার জন্য বিলাতী ঔষধে অনেক সময় মধু মিশ্রিত করা হয়। গলা জালা কবিলে লেমনেডের সহিত মধু মিশাইয়া পান করিলে জ্বালার উপশম হয়।

ইৰোৱোণে মধু তেমন স্তম্ভ নৱ অগচ তাহাৰ ব্যৱহাৰ যোগে। এই কাণে গাঁটি মধুৰ পৰিবৰ্ত্তে ব্যৱহাৰ কৰিবাব উদ্দেশ্যে কৃত্ৰিম মধু প্ৰস্তুত কৰিবান জন্ত বহু চেষ্টা হইয়াছে কিন্তু সৰ্ব্বাংশে গাঁটি মধুৰ অনুল্লপ নকুল মধু এ গাৰং কেইই প্ৰস্তুত কৰিতে পায়েন নাই। এই জন্ত মধুতে কোন ভেজালও চলে না। মধু খাটি কি না তাহাৰ সাক্ষী মোমাছি। মোমাছি কৃত্ৰিম মধু কখনও স্পৰ্শও কৰিবে না।

মোমাছিনা যে ফুল হইতে মধু সংগ্ৰহ কৰে তদনুসাৰে মধুৰ স্বাদ ও গুণে বিভিন্নতা ঘটে। মধু মক্ষিকাৰা ফুল হইতে মধু আহৰণ কৰে বটে কিন্তু তাহাদেৰ দ্বাৰা মধুৰ অনেক পৰিবৰ্ত্তন হয়। অনেক ফুল স্বাভাবিক অবস্থায় মধুৰ জ্বায় একপ্ৰকাৰ মিষ্ট স্বাদযুক্ত পদাৰ্থ পাওয়া যায়। কিন্তু তাহা স্বাদে বৰ্ণে বা গন্ধে মধু হইতে অনেকটা বিচিন্ন। মধু মক্ষিকাৰাও ইচাই সংগ্ৰহ কৰিয়া লইয়া যায় বটে কিন্তু প্ৰকৃত মধু তাহাবাই উহা হইতে প্ৰস্তুত কৰিবা

লব। মানুহৰ শত চেষ্টা কৰিয়াও ফুলেৰ মধু হইতে চাকেব মধু প্ৰস্তুত কৰিতে পালে নাই কখনও পাবিবেও না।

কোন স্থানে কোন ফুলেৰ গাছ প্ৰচুৰ পৰিমাণে থাকিলে মধুমক্ষিকাৰা কেবল সেই ফুল হইতেই গ্ৰাহ্য মধু সংগ্ৰহ কৰে। তাহাদেৰ সংগ্ৰহীত মধুও ঐ ফুলেৰ নামেই পৰিচিত হয়। যথা কমলাৰ মধু পদ্ম মধু মহাবাৰ মধু প্ৰভৃতি। ইহাদেৰ পৰম্পৰেৰে মধ্যে গুণেৰ পাৰ্থক্য বিভিন্নতা আছে। যেখানে একপ্ৰকাৰ ফুলেৰ গাছ বহু পৰিমাণে থাকে না নামা প্ৰকাৰ ফুল গাছ থাকে সেক্ষেত্ৰে অবশ্য মোমাছিনা সকল প্ৰকাৰ ফুল হইতেই মধু সংগ্ৰহ কৰিয়া চাকে সঞ্চয় কৰে। এইপ্ৰকাৰ মধুৰ কোন বিশেষ ফুলেৰ নামে নামকৰণ হয় না এবং বিশেষ কোনপ্ৰকাৰ ফুলেৰ নামে বিশিষ্ট মধুৰ গুণও ইহাতে বৰ্ত্তে না। ইহাৰা সাধাৰণত মধু নামেই পৰিচিত এক সাধাৰণ কাৰ্য্যই ব্যৱহৃত হয়।

—

শিশুৰ কৃত্ৰিম খাদ্য

[ডাক্তাৰ—শ্ৰীবসন্তকুমাৰ চৌধুৰী]

মাতৃস্তন্থই শিশুৰ স্বাভাবিক খাদ্য। তদ্ব্যতীত অপৰ সমস্ত খাদ্যই শিশুৰ কৃত্ৰিম খাদ্য নামে অভিহিত কৰিলে বোধ হয় দোষেৰ কথা হয় না। এদেশে দিনে দিনে নানাবিধ কৃত্ৰিম খাদ্যেৰ আমদানী এবং তাহাৰ ব্যৱহাৰ ক্ৰমেই বিস্তৃত লাভ কৰিতেছে।

এদেশে দৰিদ্ৰ ভাৰলোক শ্ৰেণীৰ মধ্যেই শিশুৰ কৃত্ৰিম খাদ্যেৰ প্ৰচলন অধিক দেখিতে পাওয়া যায়। বহুদূৰ এই শ্ৰেণীৰ অনেক লোকে মনে কৰে—তাহাৰা খুব সুশিক্ষিত ও সত্য এবং সাহেবিবানৱ ধৰণে চলা কৰ্ম্ম কৰাব ইচ্ছাও তাহাদেৰ বেশী। অথচ জ্ঞান ও আৰ্থেৰ অভাৱ জন্ত প্ৰকৃতভাবে বাসনা পূৰ্ণ না হওৱাৰ কৃত্ৰিম খাদ্যকে আৰো কৃত্ৰিম কৰিবা সুব্যৱস্থা কৰিবহা

কৰিবা বিষম অনিষ্ট সাধন কৰিবা বসে। কিন্তু নিয় শ্ৰেণীৰ দৰিদ্ৰদিগেৰ মধ্যে এখনও শিক্ষাৰ অভাৱ হয় নাই। বিলাসিতাৰ প্ৰবৃত্তি আসে হুৱাই। তাহাৰা সভ্যতাৰ স্পৰ্দ্ধা কৰে না। স্বতঃস্ফূৰ্ত্ত জন্ত হুৱু অভাৱে স্বদেশজাত সন্ত গো হুৱু ছাগ হুৱু মেৰ হুৱু গৰ্ভতী হুৱু তাহাৰ অভাৱে ভাত ভাতের মাচ চিড়ের মাচ ইত্যাদি শিশুকে বহু কৰিয়া খাওৱায়। সে জন্ত তাহাদেৰ মধ্যে শিশু মৃত্যু সংখ্যা কম। অথবা মৃত্যু হইলেও খাদ্যলোৰে তাহাদেৰ মধ্যে শিশু কম মরে। দ্বিতীয়ত মধ্যবিত্ত দৰিদ্ৰ ভাৰলোকদিগেৰ মধ্যে বিলাসিতাৰ আৱিষ্কাৰ হওৱাৰ মাতৃগণ সন্তান পালন শিক্ষাহীনা এবং অধিকংশই পীড়াপ্ৰস্ত। তাহাদেৰ

পাটক শিল্পখাত প্রস্তুত করে অপরিহার্য জিনিস খাত
সমস্ত আবাসিক ভাড়া প্রস্তুত করিতে বিধা বোধ করে
না। তাহা অসম্ভব হয় না। সেই খাতই শিল্প খাত
সমস্ত শিল্পকে আবাস কবাইয়া থাকেন। তাহা
খাইয়া যে শিল্প রোগগ্রস্ত হয় তাহা শিল্প খাতের দাব্যই
নাই। অধিকাংশ অবস্থাপন খাতবাই আলমশপনার।
রোগগ্রস্তা চিকিৎসা অথবা স্বাস্থ্য বিকৃত হস্ত যুক্ত। এই
সকল গৃহে কোন শিল্প ভূমিষ্ট হওয়ার পূর্ব প্রস্তুতি নুহা
হইলে আবাস সে শিল্প স্থান হস্ত প্রাপ্তি সম্ভব
পাকে না অথবা পালন কর্তব্য অভাবে কৃত্রিম খাতের
উপরেই নির্ভর করিতে হয়। দেশে অনেক স্থপতি
খাকিলেও বিদেশী খাতের পক্ষপাতী ভাড়া বাবু। সেই
পথেই বাবু কবিয়া বলেন। তাহাদের বিবাস
এদেশে শিল্প স্থাপত্য মোটেই নাই বা হইতেই পারে
না। তাহার ফলে হস্তকর্ম শিল্প চিরকাল পেট বেগা
ক্রমে বড় হইলে অজীর্ণ বেগ হয়। তাহাদের যত্ন
হস্তি থাকে এক সামান্য অনিয়মেই রোগগ্রস্ত হইয়া
পড়ে এবং বাব বাব বিদেশী উত্তেজক ঔষধ ও পথ্যের
ব্যবহারে ক্রমে শৈশব কৈশোর অতিক্রম কবিয়া যৌবনে
উপস্থিত হইলে কখন আবাস কতকগুলি ঠাই প্রস্তুতি ও
বন্ধ আসিয়া যোগ দেয়। সুতরাং আবাস ছাড়া, পুষ্টি মেধাবী
ও সুস্থি হইতেই পারে না। ক্রমে প্রোচ অকাল বার্ধক্য
উপস্থিত হইয়া পীড়াগ্রস্ত হয়। ৩ অকালে ভবলীলা
শেষ করে। এই কারণেই শৈশবে চকলতা, কৈশোবে
সুস্থি, যৌবনে প্রকৃতি শক্তি সামর্থ্য প্রোচ সাহস
অবসার একাগ্রতা হারাইয়া ভীক ও কাপুরুষরূপে
আখ্যাত হয়। আর পল্লীবাগী হস্তি নিবন্ধ অসত্য
চাষা, চাঞ্চল্য ধীর শিল্প স্থল প্রোচ লোকদিগের
প্রতিদ্বন্দ্বিতা করে দেখিবে তাহারা হস্তকর্ম শক্তিশালী
কর্মসূচী সাহসী সীমোগ ও দীর্ঘজীবী। তাহাদের শিল্প
খাত বিদেশী, স্বাভাবিক বিজ্ঞ। তাহাদের শৈশব
পটভূমি নির্দিষ্ট। শিল্প তাহারা ভবু চাষা।

সহ প্রাপ্য যে সকল কৃত্রিম খাত আবাসের হাতে
খাতের পুষ্টি লোকসমাজ ও ঔষধ-লোকসমাজে আমদানী

ইহা আমদানিক প্রলোভনে হস্ত করিতেছে তাহারা
শিল্প খাত হস্ত একটা। এই টিমবন্ড বিলাতী হস্ত
বাবু বোধক টা কোটার বিক্রয় হয়। ইহা কীরের দত্ত
বন। অল্পের সহিত সহজে মিলিত হয়। তাহাদের
ডেলি বলেন (ল্যানসেট ১৮৭২২৮ নং) ইহার
উপাধান

ছানা	১৪ ৩৩
মেদ	১ ৮
চুখা কঁচা	১৪ ৫
ইক্ষু শর্করা	২৭ ৪০
ভস্ম (Ash)	২ ৪
কস্মবিক এসিড	৭
জল	৩ ৭

ইহা মধ্য শর্করা অধিক পরিমাণে থাকতে শিল্প
শরীরে মেদ বৃদ্ধি হয়। অনেক দিন পর্যন্ত ব্যবহার
কবিলে বলকর হয়। শরীরে সজীবনী শক্তি কী
হয় সে অল্প শিল্প বোগপ্রবণ হয়। ইহা সেবনে শিল্প
মোটা হয় বটে কিন্তু মাংসপেশী নিস্তেজ হয়। সে অল্প
শিল্প শীত হাটিতে পারে না। ঠাণ্ডাইতে পারে না
পেটটা বড় হয় মস্তকাহির মধ্যস্থিত কীক শীত জোড়া
লাগে না। প্রাণই পেটের শীত হয়। অধিক মিষ্ট না
দিশে অল্প খাদ্য খাইতে লক্ষ্য না।

ভাড়া বসেবণ সাহেব বলেন—শিল্প খাত হস্ত,
সুন্দর মূল্য দীর্ঘকাল বন্ধ করা বাইতে পারে (এ দেশে
বিশ্রামত গবয়ের দিনে নহে) এবং প্ররোগ অল্প
সহজ প্রস্তুত করা যায়। চা চামচের এক চামচ পূর্ণ
এই হস্তের সহিত তিন আউন্স জল মিশ্রিত করিলে
তাহাতে শক্ত করা—

মেদ	১ ভাগ
প্রোটিন	১ ভাগ
শর্করা	৫ ভাগ

বর্তমান থাকে। ছই বাস বরষ শিল্প অনেক স্থলে গাভী
হস্ত পবিপাক করিতে পারে না। অধিক বেদন পদার্থ
পবিপাক করিতে না পারাই ভাড়া কারণ, এইরূপ স্থলে

শিশু হৃদয় পানেশ্বর পদার্থে বহিঃস্থ পদার্থ মধ্যে সংঘর্ষে ঋণ আকারে হৃদয় নির্গত হয়। কিন্তু যেদময় পদার্থের পরিমাণ অল্প ও শর্করার পরিমাণ অধিক হইলে তাহা বেশ পরিপাক কবিত্তে পারে এবং তদ্রূপ পরিমাণের হৃদয় পান করিলে শিশু অল্প সময় মধ্যে বেশ পরিপুষ্ট হয়। কেবল এইরূপ হলেই অধিক শর্করা যুক্ত গাঢ় হৃদয় প্রয়োগ করা ঠিক হইতে পারে। কিন্তু এইরূপ হৃদয় পান করানোব কিছুদিন পরেই শিশুর উদরগ্রন্থান যুক্ত অস্বাভাবিক পীড়া উপস্থিত হয়। শিশুও মিষ্ট হৃদয় খাটাইতে অভ্যস্ত হওয়ার অধিক মিষ্ট না দিলে অল্প হৃদয় খাটাইতে চায় না। মিষ্ট অধিক ও মেদেব পরিমাণ ক্রমে হাস হওয়ার ফলে শেষে শিশু বিকেট পীড়া দ্বারা আক্রান্ত হইয়া পড়ে।

মিষ্ট বিহীন গাঢ় হৃদয়ের সহিত জল মিশ্রিত করিলে তাহার উপাদান সমূহ সাধারণ গো হৃদয়ে পরিমার্জিত হইবে অল্পকাল পরেই শিশু প্রাণ প্রদান দেবে। অল্প সময় মধ্যেই তাহা নষ্ট হইয়া পচিয়া চূর্ণকৃত হয়। মিষ্ট গাঢ় হৃদয় অধিক পরিমাণে শর্করা মিশ্রিত থাকে। সেহী পচিতে পারে না। সেজন্য বিদ্যে হইতে আমদাণী হইয়া দীর্ঘকাল তাহা সুস্থ বাতাসে থোলা না থাকিলে তাহা পচন হয় না। সেই জন্যই তাহা পান করানয় আমাদেব দেশে আপত্তি হয় না। কিন্তু ঐ হৃদয়ের কোটা বাব বাব খুলিয়া হৃদয় বাহির করা তাহা ভিত্তিবে বায়ু প্রবেশ করিয়া প্রথমে মুহূর্ত্ত পচন ও পরে দ্রুত পচন জন্মায়। এতদ্ব্যতীত জগতের সমস্ত দ্রব্যই পরিবর্তনশীল সকল দ্রব্যেই অল্পাধিক পরিমাণে পচন ক্রিয়া হইয়া থাকে। সুতরাং বিশেষী শর্করায়ুক্ত জমান হৃদয়েও যে দীর্ঘ দিনে কিছু পরিবর্তন হয় সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। তারপর আমবা মুহূর্ত্ত পচনযুক্ত পদার্থের পচন বৃদ্ধিতে না পারিয়া তাহাই ব্যবহার করিয়া নিরন্তর অনিষ্ট উৎপাদন করিয়া ফেলি। ইত্যাদি কারণে ঐ হৃদয় যদ্যপি বিদেশজাত না হইয়া অল্পত প্রদেশজাত হয় তাহাও মন্দ নয়। কিন্তু “তিন নকলে আসল খাতা সাধাবণত হইয়া থাকে, সুতরাং বিশেষরূপ বিপর না হইলে বা

নিরুপায় না হইলে কদাচ কেহ যেন এই হৃদয় ব্যবহার না করেন।

নিরলিখিতরূপে আমরা আমাদেব দেশে সচক্ষে গো হৃদয় সংগ্রহ কবিত্তে পারি।

দুগ্ধ সংরক্ষণ।

১। একটি পরিপাক বোতল গরুর দুগ্ধ দ্বারা পূর্ণ করিয়া তাহা কোন একটি গরম জলের পাত্র মধ্যে রাখিয়া জাল দিতে হইবে। যখন দুগ্ধ কটিতে আরম্ভ হয় তখন একটি ভাল ছিপি দিয়া বোতলের মুখ বন্ধ কবিত্তে হইবে। এব ছিপির উপর গালা, মোম বা রজন লাগ ইয়া উত্তমরূপে বন্ধ করিতে হইবে। ঐ দুগ্ধ একটু চিনি দিলে আরো ভাল হয়। যদি বোতলের পরিবর্তে তিন পাত্রে দুগ্ধ ফুটান যায় এবং তদবস্থায় বাঁধালা দিয়া উত্তমরূপে বন্ধ করা যায় তবে এইরূপ দুগ্ধ বহুকাল ভাল থাকে। বাঁধালা সম্পূর্ণ বায়ুবোধক হওয়া ও ঐ তিন পাত্র শুষ্ক বাঁধালা দিয়া প্রস্তুত করা কর্তব্য। এইরূপ দুগ্ধ বেগ টিমার বা ঘূর হানে বাতাসাতে ব্যবহার করা সুবিধাজনক অথচ অনিষ্ট জনক নহে।

২। দুগ্ধ গরম করিয়া তাহা মধ্যে একটু কার্বোনেট অব সোডা ও চিনি দিয়া উত্তমরূপে বোতলে ছিপি বন্ধ করিয়া রাখিলে বা ভাল করিয়া ঢাকিয়া রাখিলে ৮১ দিন সন্ত অবস্থায় থাকে।

৩। দুগ্ধ প্রথমে উক করিয়া শীতল হইলে সোডা ওয়াটারেব কল দিয়া অল্পাধিক বায়ু উহাতে দ্রব করিয়া উত্তমরূপে বোতলের মুখ ছিপি দ্বারা বন্ধ করিয়া রাখিলে অনেক দিন দুগ্ধ ভাল থাকে।

৪। দুগ্ধ মুহূর্ত্ত তাপে বা গরম বাষ্পে ঘন করিয়া তাহাতে চিনি দিয়া একটি টিনপাত্র উক করিয়া তাহার মধ্যে ঐ ঘন দুগ্ধ পূর্ণ করিয়া তিন পাত্র তিন বাঁধালা দিয়া বন্ধ করিয়া রাখিলে এই ঘন দুগ্ধ বহুকাল পর্যন্ত উত্তম অবস্থায় থাকে।

যে হলে শিশু যেদময় খাদ্য পরিপাক করিতে পারেন,

অন্য বস্তু পরিমাণে শর্করা পরিপাক করিতে পারে, অধিক পরিমাণে শর্করা সেবনে ভেদন অসহ্যতার লক্ষণ উপস্থিত হয় না অথচ সেবনের পরিমাণ অধিক হইলেই শিখর অধীর্ণ পীড়া উপস্থিত হয় সেইরূপ হলেই অধিষ্ট গাঢ় হৃৎ ব্যবহার করা বাইতে পারে। তাহা টাটকা ও বশেষজাত গাভী হৃৎ হইলেই ভাল হয়।

কি প্রকারে হৃৎ কৃত্তিম হয়।

১। গো হৃৎ মোহনেব পর বহুক্ষণ বাধিয়া দিলে তাহা সমকারার বা কার গুণ বিশিষ্ট থাকে না। তাহা বায়ু হইতে অন্নজান বাষ্প শোষণ করিয়া ল্যাটিক এসিড ও অজ্ঞাত অন্ন উৎপাদন করে এবং তাহা হইতে ব্যয়কারক বাষ্প নির্গত হইয়া উহার ছানা জামরা যায়। উদ্ভিদ, জন্তু অথবা খনিজ বস্তু হইতে প্রস্তুত অন্ন মিশ্রিত হইলেও হৃৎ জমিয়া যায়। বিশেষ প্রকার যবজাবীর পদার্থ—পেপসিন বা পাকরসেও হৃৎ সংঘত হয়। হৃৎ অনেকক্ষণ রাখিয়া দিলে আপনা হইতেই জমিয়া যায়, একজন্ম যে সকল পাত্রে হৃৎ রাখা হয় তাহা ভাল কবিতা মোত না কবিতা পুনরায় তাহাতে নতুন হৃৎ রাখিলে তাহা নষ্ট হইয়া যায়। আমাদের দেশে চুড়ের তাড় গুথু বোত করে এমনত নহে তাহা অগ্নিতে উত্তপ্ত কবিতা রাখে। হৃৎের তাড়ে ধূম দিলে তাহাতে হৃৎ অনেক ক্ষণ রাখিলেও নষ্ট হয় না কাণ কাঠ দস্ত হইলে যে ধূম নির্গত হয় তাহাতে ক্রিয়েজোট ও এসিটিক এসিড কিয়ৎ পরিমাণে থাকে। এই দুইটা বস্তু উত্তম পচন নিবারক। একজন্ম হৃৎ শীত নষ্ট হয় না। কিন্তু হৃৎ ধূম গন্ধ বিশিষ্ট হয়। তাহা পানে অনেকের জ্ঞান উপস্থিত হইতে পারে। উচ্চতা রাসায়নিক পরিবর্তনের সহায় বলিয়া উক্ত স্থানে হৃৎ রাখিলে শীত নষ্ট না হইলেও সেই হৃৎের পোষকতা ক্ষয় কম হয় এবং সে হৃৎ পানে শিখর অধীর্ণ পীড়া জন্মে।

২। হৃৎ মোহনেব পর তিন ঘণ্টা বা এক প্রহর কাল সে হৃৎ ভাল করিয়া ঢাকিয়া রাখিলে বা গরম কবিতা রাখিলে ভাল থাকে নতুবা তাহাতে লবণ

ক্রিয়া আরম্ভ হয়। সে হৃৎ পান করিলে শিখর পেটের পীড়া জন্মে।

৩। তাহা গীসা, নড়া, শিঙাল, কাসা প্রভৃতি খাতু পাত্রে দীর্ঘ সময় চুড় রাখিলে, বা আঁক দিলে, ঐ খাতু কতকাংশ হৃৎে অব হইয়া হৃৎ কলঙ্কিত ও বিষ ধর্ম প্রাপ্ত হয়। শিখর খাত হৃৎ সেবনে শর্করা করা কিছুতেই কর্তব্য নহে। পাথরের পাত বা মাটির পাত্রে হৃৎ রক্ষা করা কর্তব্য।

৪। বড় বৃষ্টি হইলে বায়ুতে অধিক কিছুক্ষণ পরিচালিত হয় তাহাতে বায়ুর কতকাংশ এক প্রকার বিশেষ অবস্থা (ওজন) প্রাপ্ত হয়। ঐ বায়ুতে হৃৎ থাকিলে হৃৎ অগ্রীকৃত হয়। একজন্ম বড় বৃষ্টির দিনে হৃৎ শীত নষ্ট হয়।

৫। অন্ন হৃৎ কিছুক্ষণ রাখিয়া দিলেই তাহা প্রথমে অন্ন ধর্ম প্রাপ্ত হয়। আবার অধিকক্ষণ রাখিলে তাহাতে এক প্রকার নীচ শ্রেণীর উদ্ভিদ জীবাণু (কালাস) উৎপন্ন হয় ও হৃৎের বর্ণ নীলাভ হয়। এই প্রকার হৃৎ শিখর পান করিলে অধীর্ণ, পাকস্থলীর নানাপ্রকার পীড়া শূল বেদনা কোষ্ঠ কাঠিলা অথবা অতিসার ও ওলাউঠা পর্যন্ত হইতে পারে। এই প্রকার হৃৎ পানে শিখরদেব মুখে ও জিহবার এক প্রকার সাধা সাধা বা হয়।

৬। অস্বাভাবিক অবস্থার (যুকা দিয়া) হৃৎ-মোহন করিলে হৃৎের গুণ অনেক পরিবর্তিত হয়।

৭। হৃৎ বিক্রেতাবা বা তথ্যর জল হৃৎের সহিত মিশ্রিত কবিতা অত্যধিক লাভের বশবর্তী হইয়া নানা প্রকার সক্রমক ব্যাধি শরীরাত্মক্রে প্রবেশ কবাইয়া বিষম অনর্থ ঘটাইয়া থাকে। বাজারের হৃৎ বা অন্ন স্থানেব হৃৎ বিশেষরূপ পরীক্ষা করিয়া ব্যবহার করা উচিত। যে স্থানে বা গ্রামে ওলাউঠা, বসন্ত, হাম আশাশ্রয় প্রভৃতি পীড়ার প্রাচুর্য্য হয় বা বাহ্যিক গৃহে বা যে পাড়াতে উক্ত পীড়া থাকে সেস্থান হৃৎে বিবরণ জ্ঞান করা উচিত।

৮। অনাবৃত হৃৎ, বায়ুর অন্নজান বা অজ্ঞাত

পতলাবিন্দু-রসসূত্রক বা তাহাদের সংস্কৃত এবং বিড়াল
ছুরের তুলাবিশিষ্ট হুঙ্ক বিবৎ পরিচ্যাগ করা উচিত।

৯। গাভী দুগ্ধস্রব হানে বাস ও পচা গলিত
দ্রব্য ভক্ষণ করিলে, এবং অপরিষ্কার থাকিলে নিশ্চয়ই
দুগ্ধ হুঙ্ক উৎপাদন হবে। বিশেষ বিবেচনা করিয়া
সে হুঙ্ক পরিচ্যাগ করা বর্তব্য।

১০। জাতি, শরীরের বর্ণ আকার শৃঙ্গাদির
অবস্থা ভেদেও গো হুঙ্কেব গুণ ও তাহার উপাদানের
ভিন্নতয়া হয়। কালবর্ণ গাভীর হুঙ্কই উত্তম।

১১। এসবের পরেই গাভীর যে হুঙ্ক নির্গত হয়
তাহা অত্যন্ত পাতলা। তাহাকে (কলইয়) গাদ্ড়া
কহে। ইহা কখন কখন আঠাল পীতাত ও অধিক
অস্বচ্ছ হয়। এই হুঙ্ক ছানা অপেক্ষা অংশালের
পরিমাণ অধিক থাকে। এজন্য উষ্ণ কবিলে জমিয়া যায়।
গো হুঙ্ক ন্যূনাধিক এক মাস পর্যন্ত এই অবস্থায় থাকে।
ইহার গন্ধও বিশেষ প্রকার এবং পান কবিলে উদবাসন
হয়। সচরাচর আমাদের দেশে গাভী এসব হইবার
পর ২১ দিন পর্যন্ত গো হুঙ্ক দোহন ও তাহা ব্যবহার
করে না। বর্তমান সময়ে হুঙ্কের হুঙ্কুলাতা হেতু
একপ হুঙ্কও বাজারে বিক্রয় হয়। ক্রেতাগণাব বিশেষ
পরীক্ষা করিয়া হুঙ্ক ক্রয় করা বর্তব্য।

১২। গো হুঙ্কের শতকরা ১৪ অংশ কঠিন পদার্থ
অবশিষ্ট জল আছে। উল্ল্যে—

বস্কাব জল ঘটিত	৪১
মেদস্র পদার্থ	১০
হুঙ্ক শর্করা	৫২
বিবিধ।	৮
	— — —
	১৪
অবশিষ্ট জল	৮৬

মোট ১

কিন্তু ভিন্ন ভিন্ন অবস্থায় ঐ র ভিন্ন হুঙ্কেত বাস্তব
গুণ ও ভিন্নভাষাভাবে হুঙ্ক নিষ্কাশকরী দ্রব্যের উত্তম

বিশেষ হইয়া থাকিলেও সাধারণ সিরবের অধিক
পরিমাণে ব্যক্তিগত মেই জাহাকে কৃত্রিম বলা হইবেক।

১৩। প্রথমে যে হুঙ্ক দোহন করা হয় তদুপেক্ষা
পেষের দেহা চুখে অধিক নবনীত থাকে। ভিন্ন
ভিন্ন পায়ে হুঙ্ক দোহন করিলেই তাহা স্পষ্ট পরীক্ষা
করা যায়।

১৪। প্রাতঃকালের দোহা হুঙ্ক অপেক্ষা বৈকালের
চুখে অধিক ছানা ও নবনীত থাকে।

৫। গাভী ব্যাপ্ত খাদ্য না পাইলে চুকের গুণ
অনেক কম হয়। শুষ্ক ও উত্তম খাদ্য এবং ঝইল
খাইলে চুকে কঠিন পদার্থের পরিমাণ অধিক হয়।
কাঁচা ঘাস খাইলে নবনীত অধিক হয়। যে সকল
গাভী বাকা ময়দানে হবিং ঘাস খায় তাহা হুঙ্ক
সর্বাপেক্ষা সুস্বাদু সুগন্ধযুক্ত ও গুটিবৎ।

১৬। খাদ্য দ্রব্যের গুণ ও ধর্ম অল্পসারে হুঙ্কের
গুণও পবিবর্তিত হয়। মজিষ্ঠা ও জাকবাল ভক্ষণে
হুঙ্কেব বর্ণ লালচে বেউচিনি ভক্ষণে হুঙ্ক বর্ণিত তিক্ত
ও বেচক গুণ প্রাপ্ত হয়। পিরাজ ও বাস্কা কপি গো
বহন ভক্ষণে হুঙ্কে তদুপেক্ষা গন্ধ হয়। গন্ধক জাবক
(সালফিউরিক এসিড) সেবনে হুঙ্কেব আবাদ
বিকৃত হয়। বিষাক্ত ঘাস ও বৃক্ষাদি ভক্ষণে
তাহার হুঙ্ক বিব ধর্ম প্রাপ্ত হয়। তেঁতুল টক আম
খাইলে হুঙ্ক অল্পগুণ বিশিষ্ট হয়। আকিং খাইলে হুঙ্ক
বিষাক্ত হয়।

১৭। গাভী ভীত চকিত, ভাড়িত প্রহাসিত
হইলে তাহার হুঙ্কেব গুণের পবিবর্তন হয়।

৮। হুঙ্কবতী গাভী গর্ভবতী হইলে তাহার হুঙ্ক
অত্যন্ত বিকৃত হয়।

১৯। হুঙ্ক বিক্রোভাবা অন্তর্যাতন প্রত্যক্ষায়
ছাগ মেঘ গর্দিত ঘোটক প্রভৃতি জন্তুর হুঙ্ক গো হুঙ্কে
মিশ্রিত কবিয়া অনেক সময় বাজারে বিক্রয় করিয়া
থাকে। হুঙ্কের হুঙ্কগুণতা হেতু কলেক্টাই সে লিখরে
লক্ষ্য রাখিতে পারেন না, কলেক্টাই পীড়িত হয়।
কিন্তু হুঙ্ক পরীক্ষা মাঝে একপ হুঙ্ক সহজেই ধরা পড়িবে

পরিমাণ : সেজন্য এই সকল জন্মের উপস্থান নিয়ে
নেতৃত্বভাগ।

গীতা ছাগ মেঘ পর্দিত ঘোটক

বিকারন ন বর্জিত পর্দা

৩ অর্থবর্ষীয় লবণ ৪৫৫ ৪৫ ৮ ১৭ ১৭২

সবলীত ৩৭ ৪১ ৬৫ ১৪ ২

হৃদ শর্করা ও প্রবলীত :

লবণ ৫৩৫ ৫৮ ৪৫ ৬৪ ৮৭৫

লব ১৩৪ ৮৫৬ ৮১ ৪১ ৫ ১২৩৩

এতদ্ব্যতীত ছাগ চুড়ে এক প্রকার বিশেষ গন্ধযুক্ত
অন্ন আছে। এই চুড়ের আণেতিক গুরুত্ব ১ ৩২ হইতে
১ ৩৬। এই চুড়ই গো চুড়েব সহিত ভ্যাংলাক্লপে
অধিক পরিমাণে বিক্রয় হয়।

২। আমাদের দেশে প্রবঞ্চক গোয়ালাগণ চুড়ে
গরমজল দিয়া চুড় আলোড়ন কবিতা তাহা হইতে
মাখন তুলিয়া লয় তাহাতে চুড় মধুহ মেদময় পদার্থেব
অপ্রচুরতা হেতু তদ্বারা পোষণ ক্রিয়া কম হয়। এই
মেদ বর্তমান থাকতেই চুড় শুভ্র বর্ণ দেখায়। সুতরাং
চুড়ে মেদের অভাব হইলে চুড়ে বর্ণের তারতম্য দেখিয়া
তাহা ধরা বাইতে পারে।

২১। চুড় মধ্যে একপ্রকার চিনি বর্তমান থাকায়
চুড় মিষ্ট লাগে। চিনি সুরোৎসেচক সুতবাং কোন
প্রকার জাতব বা উত্তীর্ণ পদার্থ নিশ্চয় এই চিনি
দ্বারা চুড়ে সুরা উৎপন্ন হওয়ার চুড় অল্পস্বাদযুক্ত হয় ও
শেবে দখিল্লপে দেখা যায়। এরূপ চুড় পানে শিশুর
উপকার হয় না।

২২। গো চুড়ে মধুযা চুড় অপেক্ষা অধিক হানি
ও নবনীত থাকে এবং শর্করা কম থাকে। গো চুড়
কৃত্রিম উপায়ে মধুযা চুড়েব অনুরূপ কবিত্তে হইলে
ই তাহা গো চুড়ে ও ভাগ গরম জল মিলাইয়া উহা
প্রতি বেরে ২ কাঁচা চুড় শর্করা মিলাইলে অনেকটা
মধুযা চুড়েব অনুরূপ হয়। মধুযা চুড়েব অভাবে
গো চুড় এইরূপে সন্তোষাত শিশুকে পান করান বাইতে
পারে। পর্দিতীয় চুড়ে মধুযা চুড় অপেক্ষা অধিক

শর্করা ও অন্ন নবনীত আছে। একত্র ইহা মধুযা চুড়েব
ভাগ ইষ্টকর মনে। সমভাগ গো চুড় ও পর্দিত চুড়
মধুযা চুড়েব আর অনুরূপ।

মধুযা চুড় কি প্রকারে কৃত্রিম ও শিশু খাওয়ার
অনুরূপগী হয় তাহা ১৪৭ বর্ষেব ১ম সংখ্যা বাহ্য
সমাচারে শিশু-খাদ্য প্রবন্ধে বলা হইয়াছে।

হবলিক্স মিক চুড় এলিগবেবিল চুড় প্রভৃতি খাদ্য
বিলাত হইতে আমদানী হইয়া আমাদের দেশে বিকৃত
ভাবে শিশুপথ্য ও রোগীর পথ্যরূপে বহুলভাবে আজ
কাল ব্যবহৃত হইতেছে। এগুলি—কোন উত্তম খাদ্য
পাত্রেব উপর চুড় প্রক্ষেপ করিলে তৎক্ষণাৎ এই চুড়
শুক ও চূর্ণরূপে পরিণত হয়। এইরূপ প্রস্তুত চুড় চূর্ণ
সত্ত্ব চুড়ের উপাদানেবই অনুরূপ। তবে সত্ত্ব চুড়ের সহিত
ইহাব পার্থক্য এই যে সত্ত্ব চুড় মধ্যে নানাপ্রকার
জীবাণু বহু অধিক বর্তমান থাক এইরূপ শুক চুড় চূর্ণ
মধ্যে তাহাপেক্ষা অল্প পরিমাণ বর্তমান থাকে। শুক
চুড় চূর্ণ দীর্ঘ দিন রাখিবার জন্য ইহার সহিত মাল্ট-
সুগাব মিশ্রিত করা হয়। ইহা শর্করা কর্তৃক অল্প
মধ্যে উৎসেচন ক্রিয়াব উৎপত্তি হয় কিন্তু অল্প প্রকার
মিক সুগার স্ট্রাকারিণ প্রভৃতি শর্করার তাহা কম হয়।
এজন্য যে সকল চুড় চূর্ণে ইহা শর্করা মিশ্রিত থাকে
তাঁহা সেবন করাইলে শিশুব পেটের পীড়া জন্মে ও
কার্তি রোগ হইবার সম্ভাবনা থাকে।

এই প্রকার চুড় চূর্ণে মেদের ভাগ কম থাকে।
যে সকল শিশু মেদময় গাভী চুড় পান করিয়া পরিপাক
কবিত্তে পারে না অথচ শর্করাময় পদার্থ বেশ পরিপাক
করিতে পারে সেই সকল শিশুর পক্ষে এরূপ খাদ্য
উপকাব হইতে দেয়া যায়। এরূপ হলে সত্ত্ব গো চুড়
হইতে মাখন তুলিয়া সেবন কবাইলেই সেরূপ ফল
প্রাপ্ত হওয়া যায়। সুতরাং গো চুড় সহজে পীড়ার
গেলে এরূপ শুক চুড় চূর্ণ দেওয়া অবিশেষ। যদি সন্নি
ক্রমে সত্ত্ব গো চুড় অপ্রাপ্য হয় তাহা হইলে যে কয়েক
দিবস সত্ত্ব চুড় অপ্রাপ্য হয় কেবল সেই কয়েক দিবস
মাত্র এইরূপ চুড় চূর্ণেব উপর নির্ভর করা কর্তব্য।

নতুবা তদুৎপন্ন হৃৎ চূর্ণের উপর নির্ভর করা অসম্ভব ও অনিষ্টকর। যে সমস্ত শিশুর ক্রিয়াকলাপসমূহ অধিক ও বাহ্যিক হৃৎপৃষ্ঠ তাহাদিগকেই এইরূপ ঘেদ হীন ও শর্করাময় হৃৎ চূর্ণ খাইতে দিলে অনিষ্টই হয়।

শিশুর সাত মাস বয়সের পূর্বে খেতলাবস্তু খাওয়া দেওয়া কর্তব্য নহে কারণ এই বয়সের পূর্বে শিশুর খেতসারময় খাওয়া পরিপাকের উপাদান তাহাব পাক হুলীতে জন্মে না সুতরাং তৎপূর্বে খেতসারযুক্ত বিলাতী হৃৎ চূর্ণ বা তদনুরূপ কোন খাওয়া দেওয়া কর্তব্য নহে। পরন্তু নয় মাস বয়স উত্তীর্ণ হইলে খেতসার সংশ্লিষ্ট খাওয়া অবশ্য কর্তব্য। বিলাতী অনেক শিশু খাওয়া খেতলাব সহ মলট শর্করা ও ফার্মেন্ট মিলাইয়া প্রস্তুত করা হয়। এই সকল খাওয়া জল বা হৃৎ সহ উত্তমরূপে ফটাইলে ইহাব মধ্যস্থ খেতসারময় পদার্থ শর্করার পবিণত হয়। এইরূপ শর্করার পরিণত না হইলে শিশু তাহা পরিপাক করিতে পাবে না সুতরাং অজীর্ণ পীড়া ভবে। আরাদেব একটু কুস ক্রার আছে যে বিলাতী পথ্য একটু গরম জলে বা গরম হৃৎ মিশাইলেই খাওয়াগোণী হয়। কিন্তু তাহা যেমন তেমন একটু উত্তাপ না দিয়া বেশ ফুটাইয়া লইতে হয় যে রূপ বিলাতী পথ্য যে যে পদার্থ সংমিশ্রণে প্রস্তুত হয় সেই সেই পদার্থের প্রকৃতি অনুসারে ও শিশুর পরিপাক শক্তি অনুযায়ী সেই সকল পথ্য নির্মাচন করিতে হয় নতুবা সকল বিলাতী শিশুখাওয়াই সকল শিশু পবিপাক করিতে সমর্থ হয় না। তাহাতে এক দিকে অর্থ অল্প দিকে জীৱন নষ্ট হয়।

অনেক শিশুর পাকাশয়িক উৎসেচন জনিত পেটের পীড়ার সবুজ বর্ণ জলের স্তর দান্ত হইতে থাকে। বয়স পেটে বেদনা, পাছার বা ও অনিযমিত অবস্থার থাকে। সে রূপ হলে অনেক ডাক্তার বাতুই শর্করাক্রান্ত বিলাতী পথ্যই ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। তাহাতে উপকার না হইয়া বরং অপকারই অধিক হয় কারণ এই শিশুর শর্করা পবিপাক কলাব শক্তি নাই বা শর্করা সেবকমেই পেটের পীড়া উৎপন্ন হইয়াছে। তদুপরি ঐ

বিলাতী শর্করাক্রান্ত পথ্য দিয়া রোসোংপড়ির সহায়তা করা হইল। এরূপ পথ্য খাওয়ার জল, হাজার জল পথ্য দিলে শিশু তাহা পরিপাক করিতে পারে।

অনেক শিশুর শিশুসার জল বা দিয়া বিলাতী শর্করা মিশ্রিত হৃৎ চূর্ণ পথ্য দিয়া তাহার শিশুসার শক্তি করিতে চেষ্টা করা হইল, কলে তখন তখন শিশুসার শক্তি হইলেও উক্ত শর্করাক্রান্ত খাওয়া অতিসার, বম্বন ও বর্ষ উপস্থিত হইয়া শরীর হইতে জলীয় পদার্থ বহির্গত হইয়া শিশুসার আরো অধিক হয়।

আমবাও সস্ত গো হৃৎ হইতে এদেশে অসময়ের লক্ষ বিলাতী শর্করা মিশ্রিত হৃৎচূর্ণের অনুরূপ হৃৎ চূর্ণ প্রস্তুত করিয়া বাধিতে পারি। একটু আরাম স্বীকার করিলেই এরূপ খাওয়া প্রতি হবে হবে প্রস্তুত থাকিতে পাবে। প্রথমে সস্ত গো হৃৎ হইতে কিং পরিমাণ মাখন অন্তবিত করিয়া কোন জলপূর্ণ পাত্রে মথ্যে অল্প কোন পাত্রে হৃৎ বাধিয়া আল দিলে ঐ হৃৎ ক্রমে বন ও পবে শুক হইয়া গেলে তৎসহ ড্রাকারিশ, হৃৎ শর্করা অথবা মলট শর্করা মিশ্রিত করিয়া উত্তমরূপে ঢাকিয়া বাধিয়া দিলে দীর্ঘকাল তাহা অবিকৃত অবস্থায় থাকে। এবং অসময়ে সস্ত হৃৎ প্রাপ্তির অভাব হইলে মহৎ উপকার সাধন করিতে পারে। দ্বিতীয় প্রকার— কোন লৌহ নির্মিত পাত্রে মথ্যে হৃৎ রাখিয়া তাহার হৃৎ মুখ উত্তমরূপে বন্ধ করত বহুসংখ্যক নলের মধ্য দিয়া উত্তপ্ত জলীয় বাষ্প প্রয়োগ করিলে হৃৎ শুক হইয়া নলের গাত্রে লাগিয়া যায়। তাহা উত্তমরূপে শুষ্ক করিয়া তৎসহ হৃৎ শর্করা ড্রাকারিশ বা মলট শর্করা অথবা পোবজা চিনি মিশ্রিত করিয়া উত্তমরূপে বাতু রোসোংপড়ির বাধিলে দীর্ঘ দিন ভাল থাকে ও অসময়ে মহৎ উপকার সাধন করে।

যে রূপ হলে শিশুর বম্বন খাওয়া পরিপাক হয় না ও পেটের পীড়া বম্বন-ইত্যাদি উপসর্গ হয় সে রূপ হৃৎ, বোল বা মাঠা অর্থাৎ ঘেদ রহিত হৃৎ পথ্য দেওয়া কর্তব্য।



ইয়োরোপে ম্যালেরিয়া কনফারেন্স —

ইয়োরোপেও বাহ্য বৈজ্ঞানিকদিগের চেষ্টায় ইয়োরোপ হইতে ম্যালেরিয়া প্রায় দূরীভূত হইয়াছে ম্যালেরিয়া প্রাপ্তি হইতে হান সকল বাহ্যকর হইয়া উঠিয়াছে লোকে সেই সকল স্থানে নিশ্চিন্তে নিরুপদ্রবে নিরাপদে বাস করিতেছে। তথাপি ইয়োরোপ সমুদ্র নয়। বাহ্যে ইয়োরোপে ম্যালেরিয়ার চিহ্নমাত্র না থাকে ইয়োরোপ এখনও সেই চেষ্টা করিতেছে। ইয়োরোপকে সম্পূর্ণরূপে ম্যালেরিয়াশূন্য করিবার জন্য এখনও তথায় ম্যালেরিয়া কনফারেন্স বসিতেছে, ম্যালেরিয়া ভাড়াইবার জন্য বিবিধ উপায় অবলম্বনের পরামর্শ হইতেছে। ইয়োরোপ কেবল পরামর্শ করিয়াই ক্ষান্ত নয়। তাহার কানের লোক। পরামর্শের ফলে যে সকল সিদ্ধান্ত হইতেছে যে সকল উপায় আবিষ্কৃত হইতেছে, সেগুলি তথায় তৎক্ষণাত্ কার্যে পরিণত হইতেছে। ইয়োরোপের গবর্নমেন্ট সকল ম্যালেরিয়া দ্বিতাড়ন করিবার জন্য নিবেদ্য ত অর্থ ব্যয় করিতেছেনই, অধিকতর চিকিৎসক কর্মী ও জনসাধারণকে নানারূপ উৎসাহ, পরামর্শ ও সাহায্য দান করিতেছেন। ফলে ইয়োরোপ অচিরে সম্পূর্ণরূপে ম্যালেরিয়াশূন্য হইবে এমন সম্ভাবনা হইয়াছে।

আর আমাদের ভারতবর্ষ? এখানে প্রতি বৎসর মশ বানো লক্ষ লোক ম্যালেরিয়া ও অন্যান্য রোগে মরিতেছে। কিছু অর্থব্যয় করিলে, আধুনিক বৈজ্ঞানিক উপায় সকল অবলম্বন করিলে এই নিবার্য ম্যালেরিয়া প্রকোপ অনেকটা পরিমাণেই হ্রাস করা যাইতে

পাবে প্রতি বৎসর বহু লোককে অকালমৃত্যুর হাত হইতে বক্ষা করা যাইতে পারে। কিন্তু এই অভিশপ্ত ভারতবর্ষে কার্য্যতঃ সেরূপ কোন চেষ্টাই হইতে দেখা যায় না। এদেশের গবর্নমেন্ট যেমন উদাসীন, দেশের জনসাধারণ আবার ততোহধিক। জনসাধারণ একেবারে নির্বিকার। আর গবর্নমেন্ট পোষ্ট আপিসে কুইনাইন বিক্রয়ের হুকুম দিয়াই নিশ্চিন্ত। সে কুইনাইনও আবার সব সময়ে পোষ্ট আপিসে পাওয়া যায় না বলিয়া অভিযোগ শুনিতে পাওয়া যায়। ভারত বর্ষ যেন এ পৃথিবীর কোন দেশ নয়—পৃথিবীর কোন দেশের কোন নিয়মই এখানে খাটে না। আর কত কাল—রূপ অবস্থা চলিবে?

পল্লী স গঠন।—

রাজনীতির মোহ হইতে আপনাদের কোন রকমে উদ্ধার করিয়া কতকগুলি লোক পল্লী সংগঠনে মন দিরাছেন কিছু কিছু কাজও আরম্ভ হইয়াছে বলিয়া শুনিতেছি। ইহা শুভ লক্ষণ সন্দেহ নাই। পল্লী সংগঠন বড় সোজা কাজ নয়। ভারতের প্রকৃত জীবন পল্লীতেই অবস্থিত। ভারতের শতকরা ৯৫ হইতে ৯৮ জন পল্লীতে বাস করে। পল্লীই ভারতের প্রাণ। কিন্তু যে কোন কারণেই হউক পল্লী একেবারে ভাঙিয়া গিয়াছে—পল্লীজীবন সুদূরপ্রায়। এই ভাঙা পল্লীকে প্রায় নূতন করিয়া গড়িতে হইবে।

পূর্বকালে পল্লীরকার প্রধান উপায় ছিল পল্লীসমাজ। সেট পল্লী সমাজ এখন নাই বলিলেই চলে। বাহারা

পল্লী সমাজের সমাজপতি শ্রেণীর লোক ছিলেন, তাঁহারা এখন নানা প্রলোভনে পড়িয়া সহবাসী হইয়াছেন। তাঁহারা পল্লীবাগে ফিরিবেন কি না, তাহা জানি না। তাঁহাদের পল্লীবাসে ফিরিবাব কোন সম্ভাবনা বা আশা আছে কি না, তাহাও অনিশ্চিত। এরূপ অবস্থায় বা শ্রী এখনও পল্লীতে পড়িয়া আছে, তাহাদিগকে লইয়াই কার্য আরম্ভ করিতে হইবে। কিন্তু এই কাজ কিরূপ পরিমাণে করা বাইতে পারে সে সম্বন্ধে স্বাস্থ্য সমাচাবে ধারাবাহিকভাবে কতকগুলি প্রবন্ধ বাহির হইয়াছে। এবং সেই প্রবন্ধগুলির মধ্য হইতে কতকগুলি উৎকৃষ্ট প্রবন্ধ নির্বাচিত হইয়া সংকৃত, এবং কোন কোনটা পুনর্নির্ধিত হইয়া পুস্তকাকারে প্রকাশিত হইয়াছে। এই পুস্তকখানি 'স্বাস্থ্য সমাচাবে পুস্তক বিভাগে পাওয়া যায়। পল্লী সংগঠন কামী কর্মীরা এই পুস্তকখানি পাঠ করিলে তাঁহাদের কার্যের অনেকটা সুবিধা হইতে পারে বলিয়া মনে হয়। কারণ, প্রবন্ধগুলি পল্লীগ্রামে এই সংগঠনমূলক বহু বৎসরব্যাপী প্রত্যেক অভিজ্ঞতার কল।

পল্লী সংগঠন কার্যে হস্তক্ষেপ করিতে হলে, জনসাধারণের নিকট হইতে অর্থ সংগ্রহ করিয়া ইহার ব্যয় নির্বাহ করার অপেক্ষা সম্ভাব্য প্রাণীতে কাজ করা অধিকতর সুকলগ্রহ উপায় বলিয়া আমাদের মনে হয়। প্রথমত পল্লীবাসীদের পল্লীসংগঠন কার্যে উপকারিতা বুঝাইয়া দিয়া তাহাদের দ্বারা সম্ভাব্য সমিতি গঠন করা হইয়া এই কার্যে হস্তক্ষেপ করিলে, পল্লী বাসীদের মনে কাজ করিবার একটা স্বাভাবিক আগ্রহ জন্মিবে। কিন্তু জনসাধারণের নিকট হইতে অর্থ সংগ্রহ করিয়া কাজ করিতে গেলে পল্লীবাসীর উদাসীন ভূমিবে বলিয়া মনে হয় না এবং তাহার ফলও ভীষণ ক্ষয় হইবে না। পল্লী সংগঠনকারীদের ক্ষমতা প্রধান ক্রম হইবে—পল্লীবাসীদের মনে সংগঠন কার্যে একটা interest create করা। এই আগ্রহটি জন্মাইয়া দিতে পারিলে কাজ কতকটা

systematically অব্যাহত রাখা চলিত ভাবে চলিবে, এবং পল্লীরা উপদেশ প্রদান দিয়া সাহায্য করিলেই হইবে। সর্বোপরি পল্লীবাসীদের জড়তা দূর করা আবশ্যিক—এইটাই মনে রাখিয়া কর্মীগণকে কর্মক্ষেত্রে নামিতে হইবে।

কালাজ্বর কনফারেন্স—

কয়েক দিন গুরিয়া লাট প্রাসাদে কালাজ্বর কনফারেন্সে বিভিন্ন বার্ষিক অধিবেশন হইয়া গেল। লাট সাহেব এই কনফারেন্সের উদ্বোধন করেন। পরে স্বাস্থ্য বিভাগের ডাইরেক্টর প্রধান সভার কালাজ্বরের সম্বন্ধে নানা কথার আলোচনা করেন। কনফারেন্সটি বেসরকারী কনফারেন্স হইলেও সদাশয় গবর্নেন্ট কনফারেন্সকে নানা প্রকারে সাহায্য করিবেন বলিয়া আশাস দিয়াছেন। কালাজ্বরের ইতিহাস, দেশের ইহার বিস্তৃতি আগামের কালাজ্বর, বাঙ্গলার কালাজ্বর কালাজ্বরে অসুখ্য লোকসমূহের প্রভুতি বহুবিষয়ের আলোচনা হইয়াছে। গবর্নেন্ট কনফারেন্সকে আশ্বস্ত করিয়াছেন যে সরকারী কর্মচারীদের চেষ্টায় কালাজ্বর সম্বন্ধে বহু তথ্য সংগৃহীত হইয়াছে ইহার কলগ্রহ চিকিৎসা প্রাণী ও ঔষধাদি অধিকৃত হইয়াছে। গবর্নেন্ট এইবার বেসরকারী চিকিৎসকগণকে কালাজ্বরের চিকিৎসা প্রাণী পিখাইয়া দিবেন এবং সবকারের সংগৃহীত তথ্য সংলগ্ন তাহাদিগকে জানাইয়া দিবেন। তাবপর দেশ হইতে কালাজ্বর জড়াইবার ব্যবস্থা হইবে। কিন্তু গবর্নেন্টের সকল কাজেই বৈরাগ্য দীর্ঘস্থায়িতার পরিচয় পাওয়া যায় তাহাতে, কয়েক দিনে যে সরকারের প্রতিশ্রুতি কার্যে পরিণত হইবে, সে বিষয়ে আমাদের মনে বিলম্ব সন্দেহ আছে। কালাজ্বরের ত একরকম ব্যবস্থার প্রতিশ্রুতি পাওয়া গেল। কিন্তু ম্যালেরিয়ার সম্বন্ধে কি, ব্যক্তি হইতেছে? তাহা কি কোন প্রতিষেধক উপায় অবলম্বিত হইবে না?



“শরীরমাদ্যং খলু স্বাস্থ্যম্ভক্ষম্”

১৪শ বর্ষ

পৌষ, ১৩৩২ সাল

৯ম সংখ্যা

স্বাস্থ্যকর গৃহ ও গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য

স্থলে স্বচ্ছ নদীদ্বারা হইয়া জীবন বাপন করিতে হইলে ব্যক্তিগত ও শারীরিক স্বাস্থ্য বন্ধা কবাব ব্যবস্থা কবা যেমন দরকার সেইরূপ যে গৃহে বাস কবা যায় সেই গৃহের স্বাস্থ্য এবং পরিবাসের জনসংখ্যাব্যক্তিগণের শারীরিক স্বাস্থ্য বন্ধা কবাব ব্যবস্থা কবা তদগণ্য একটুও কম প্রয়োজনীয় নহে। ‘স্বাস্থ্য সমাচানে’ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের কথাই প্রায়ই আলোচনা হইয়া থাকে। কিন্তু বাসগৃহের স্বাস্থ্য বন্ধার কথাই যথোচিত আলোচনা হয় না অথচ ইহা খুবই আবশ্যিক।

সহব অঞ্চলে বাসগৃহের স্বাস্থ্য বন্ধার জন্য মিউনিসিপ্যালিটীর কড়া আইন আছে। তদনুযায়ী সহরের বাসগৃহ সকল নির্মিত হইয়া থাকে। পল্লী অঞ্চলে সকল স্থলে মিউনিসিপ্যালিটিও নাই যেখানে আছে সেখানেও স্বাস্থ্যকরভাবে বাসগৃহ নির্মাণ সংক্রান্ত আইন তেমন কঠোরভাবে পরিচালন করা হয় না। সুতরাং

বাহার যে ভাবে ইচ্ছা ও সুবিধা সে সেই ভাবে গৃহ নির্মাণ কবে। তাই পব নতন নতন প্রয়োজনের খাতিরে নতন নতন অংশ পুর্নাতনের সঙ্গে সংযোজিত হইয়া থাকে। এই ভাবে পল্লীগ্রামে বাসগৃহের বেকশপ পবিত্রি ঘটিয়া থাকে তাহাব ফলে পরিণামে বাস গৃহগুলি অস্বাস্থ্যকর হইয়া উঠিবার খুবই সম্ভাবনা।

উন্নতিশীল দেশসমূহে কি সহবে কি মক স্থলে স্বাস্থ্য সম্মত বাসগৃহ নির্মাণ করিতে লোককে বাধ্য কবিবার জন্য অনেক কঠোর আইনকাজুন প্রচলিত আছে এবং সেট সকল আইন কঠোরভাবে পরিচালিত হয়। আইনের সহস্র বিধি নিষেধের দৃশ্য লোকে ইচ্ছামত ও সুবিধামত গৃহ নির্মাণ করিতে না পারিয়া বিরক্ত হয় বটে কিন্তু পরিণামে দেখা যায় কঠোর আইনের ব্যবস্থাব ফলে সমাজের মঙ্গলই হইয়া থাকে। আইন পরিচালিত হইবার পূর্বে যত্র তত্র যেমন তেমন ভাবে

গৃহ নির্মাণের ক্ষেত্রে সাধারণতঃ মধ্য বিবিধ রোগে মৃত্যু সংখ্যা বেরূপ ছিল আইন পরিচালিত হইবার পর কয়েক বৎসরের মধ্যেই দেখা যায় যে সাধারণ স্বাস্থ্যের অবস্থা অনেকটা উন্নত হইয়াছে। মৃত্যু সংখ্যাও যথেষ্ট কমিতে আসিতে ক্রিয়াশীল। বিলাতে ১৮৭১-৮ সালে তাজাব কবা ২১ জনে মৃত্যু ততঃ ১৯২৪ সালে ঐ সংখ্যা তাজাব কবা ১০ দাঁড়ায়। সেইরূপ ১৮৭১-৮ সালে শিশুমৃত্যুর ১১ ছিল একজনকবা ৪ ১৯২৪ সালে দাঁড়ায় ৭৫। এ সকল আইন পরিচালনের ফল বলিতে হইবে। অন্যান্য বৈশিষ্ট্যও মৃত্যু সংখ্যা এই অল্পপাতে কমিয়া গিয়াছে।

এই আইন অনুসারে প্রধানতঃ বাসগৃহের স্বাস্থ্য বন্ধাব দিকে লক্ষ্য রাখা হয়। গৃহের আন্তরন প্রত্যেক গৃহের লোক সংখ্যা জল সরবরাহ জল নিকাশ আবর্জনা স্থানান্তর কবা পাশ্চাত্যব্যবস্থার বিস্তৃতি বন্ধা সংক্রামক পীড়াগ্রস্ত ব্যক্তিদেব স্বতন্ত্র কবা প্রভৃতি বিষয়ে আইনে বিশেষ বক্রমেব ব্যবস্থা আছে। তা ছাড়া প্রসূতি ও নবজাত শিশুদেব স্বাস্থ্যরক্ষা স্থলেব ছেলে মেয়েদেব স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং যৌনবোগ ও যক্ষ্মাবোগগ্রস্ত ব্যক্তিদের উপর দৃষ্টি রাখাও আইনের অন্তর্গত বিষয়।

প্রত্যেক মানুষেব দেহেব মধ্যেই রোগ প্রতিষেধক একটা বিশেষ এবং স্বাভাবিক শক্তি আছে। সেই শক্তি অক্ষুণ্ণ রাখাই পূর্ণ স্বাস্থ্যেব লক্ষণ। সেই শক্তি ক্ষুণ্ণ হইলে অর্থাৎ কমিয়া আসিলে শরীর সহজেই বোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে। সুতরাং শরীরেব এই অবস্থাটিকে অস্বাস্থ্যেব পূর্ণ সূচনা বলিতে হইবে। মানব দেহেব বোগ প্রতিষেধক শক্তি অক্ষুণ্ণ থাকে তাহাব বাস গৃহেব স্বাস্থ্যেব উপর প্রধানতঃ নির্ভর কবে। অর্থাৎ বাসগৃহ স্বাস্থ্যকর হইলে ঐ শক্তি পূর্ণমাত্রাব বজায় থাকে। আব বাসগৃহ অস্বাস্থ্যকর হইলে ঐ শক্তিও কমিয়া যায়।

কিঞ্চিৎ গৃহকে স্বাস্থ্যকর বলা যায়? যে গৃহে বিস্তৃত বায়ু চলাচলেব সুব্যবস্থা আছে যথাব সূর্যকিরণ বাধা পায় না, যে গৃহে বিস্তৃত জল ব্যবহৃত হয়, যে গৃহ

পবিত্রাব পবিত্র হয় যে গৃহেব আসবাবপত্র সুশুদ্ধেব সুন্দরভাবে সজ্জিত যেখানে বিস্তৃত পুষ্টিকর খাদ্য ব্যবহৃত হয় তাহাই স্বাস্থ্যকর গৃহ। যে গৃহ সুনির্মিত যে গৃহেব মেঝে বা দেওয়াল ভিজা স্যাঁতসেঁতে নয়—শুক, খটখটে যে গৃহে মশা মাছি পোকা মাকড়ের উপদ্রব নাই যে গৃহেব জননিকারক সুবন্দোবস্ত আছে তাহাকেই স্বাস্থ্যকর গৃহ বলা যাইতে পারে। যে গৃহেব চাবিদিকেব স্নানার্থে পবিত্রাব পরিচ্ছন্ন আবর্জনা ও ধুলিবিস্তৃত যেখানে যাতায়াতের পথঘাট সুনির্মিত যথাব বর্ষাকালে জল জমে না আগাছা শুষ্ক বা ক্ষুদ্র বৃহৎ বৃক্ষ যে গৃহে বায়ু ও আলোক প্রবেশেব ব্যাঘাত জন্মাব না তাহাই আদর্শ বাসগৃহ।

বাসগৃহ নির্মাণ কবিবাব সময় অনেক দিকে লক্ষ্য রাখিতে হয় অনেক বিষয় বিবেচনা করিতে হয়। আবাব সকল সময়ে নতুন বাসগৃহ নির্মাণ করিয়া বাস কবিবার সুবিধা হ'ব না—পূর্বে নির্মিত গৃহ যেমন অবস্থায় পাওয়া যায় সেইরূপ অবস্থায় গ্রহণ করিতে বাধ্য হইতে হয়। এরূপ স্থলে এই সকল তৈরী বাড়ী স্বাস্থ্যকর কি না তাহা বিবেচনাপূর্বক প্রয়োজনীয় সঙ্কবাদি কবিয়া লইতে হয়। কলিকাতাব মতন সহবে অল্প পবিত্রিত স্থানে অনেক লোককে বাস করিতে বাধ্য হইতে হয়। এখানে নানা কারণে বাড়ীঘর খরিস বিক্রী হইয়া থাকে। তা ছাড়া অনেক ভাড়াটে বাড়ীও আছে। বাহাব কলিকাতার বাড়ী ভাড়া কবিয়া বাস করেন তাহাদিগকে মধ্যে মধ্যে বাড়ী বুদলাইতে হয়। জমি কিনিয়া নতুন বাড়ী তৈরী কবিয়াও অনেকে বাস করেন। তবে সহবে বাসগৃহ নির্মাণোপযোগী জমির পবিমাপ এখন অনেক কমিয়া গিয়াছে। খালি জমি আব নাই বলিলেই হয়। আর, থাকিলেও তাহা পবিমাণে এত কম যে স্থানেব সঙ্গীর্ণতাশত মনেব মত বাসগৃহ নির্মাণ কবিবাব সুবিধা খুব কম। কাজেই বাসগৃহগুলি যেমনভাবে পাওয়া যায় সেইভাবে গ্রহণ কবা ব্যতীত গত্যন্তর নাই।

প্রায়ই দেখা যায়, বাড়ী কিনিয়া বা ভাড়া করিয়া

বাস করিতে গেলে নতুন গৃহস্থকে প্রথম প্রথম কিছু কিছু অসুবিধা ভোগ করিতে হয়। পূর্ববর্তী বাসিন্দা—তিনি বাড়ীর মালিকই হউন কিবা ভাড়াটিয়াই হউন পরবর্তী বস্তু বাড়ী ছাড়িয়া দিয়া যাইবার কিছু দিন পূর্ব হইতে বাড়ীর স্বাস্থ্য রক্ষার উদ্যোগ হইয়া পড়েন। হয় ত গ্রহ কোণে বা উঠানে অথবা সিঁড়ির নীচে শুপাকার আবর্জনা জমিয়া থাকে। হয় ত ড্রেন আবর্জনার পূর্ণ হইয়া জলমিক্রাণের পথ রুদ্ধ হইয়া থাকে। হয় ত ছাদের নর্দমা এমনভাবে বুলিয়া গিয়াছে যে একটু বৃষ্টি পড়িলেই ছাদে জল দাঁড়ায়। হয় ত দেওয়ালে অথবা বৃক্ষ জমিয়া দেওয়ালগুলিকে ভিজা স্যাঁতসেতে করিয়া ফেলিয়াছে। নতুন বাসিন্দাকে প্রথমে এই সকল অসুবিধা দূর করিয়া গৃহস্থানিকে স্বাস্থ্যকর করিয়া তুলিতে হইবে তবে তিনি সেই বাড়ীতে বাস করিতে পারিবেন। নচেৎ তাঁহার পরিব্রাজ্যবর্গের স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা। যদি আইসেব বিধান অক্ষবে অক্ষবে পালন করিতে হয় তাহা হইলে দেখা যাইবে কলিকাতা সহৃদেব অধিকাংশ বাড়ীই আইনানুসারিত ভাবে স্বাস্থ্যকর নহে। বাসগৃহেব অবস্থা স্বাস্থ্যকর কি না তাহা পৰিদর্শনব ভার যে সকল কর্মচারীর উপর অর্পিত আছে সেই সকল স্বাস্থ্যতত্ত্বজ্ঞ অতিজ্ঞ কর্মচারীবা যদি কোন বাড়ী পরিদর্শন কবিত্তে আসেন, তাহা হইলে দেখিতে পাইবেন অধিকাংশ বাড়ীই একেবারে বাসের অযোগ্য। আবার এই সহবে এমন অনেক পুরাতন বাড়ী আছে গৃহস্থাসী সত্ত্বে তাহার বাহ আবরণ বালি ধরাইয়া চূণকাম করাইয়া এমনভাবে স্নান করিয়া বাখিয়াছেন যে বাহির হইতে তাহার কোন ক্রটি সহজে ধরা পড়ে না কিন্তু সেই বাড়ীতে নতুন কোন পবিবাস বাস করিতে আসিলে দুই চারি দিনের মধ্যেই সেই বাড়ীর অস্বাস্থ্যকর অবস্থা ক্ষয়ক্ষয় কবিত্তে পারেন। বাড়ীগুলি কেবল যে অস্বাস্থ্যকর, তাহা নয়—বিপজ্জনকও বটে। কোন কোন বাড়ীর অবস্থা এমন যে কখন ভাঙ্গিয়া পড়ে তাহার কিছুই স্থিরতা নাই। একরূপ বাড়ীতে প্রাণ হাতে

করিয়া বাস করিতে হয়। সময় সময় এমন অবস্থা ঘটে যে বর্ষান্তা দিয়া যে সকল ভারী মোটর লরী বাস্তা কাঁপাইয়া বাতায়ত কবে তাহাদেব সেই কম্পনের ফলে ঐ বাস্তাব ধানে কোন কোন পুরাতন বাড়ী ভুমিসাৎ হয়। আবার বর্ষাকালে উপর্যুপরি দুই চারি দিন একটু চাশিয়া বৃষ্টি পড়িলেই অনেক বাড়ী পড়িয়া যায়। ঠকটিনার সম্ভাবনা ছাড়া এই সকল বাড়ীতে স্বাস্থ্য হানির বিলক্ষণ সম্ভাবনা দেখা যায়। কারণ এইরূপ পুরাতন বাড়ীতে উই ইঁহর, আরঙলা, মশা, মাছি, ছাবপোকা পিপীলিকা বিছা এবং সময়ে সময়ে সর্পেরও উপদ্রব হইয়া থাকে। কীটপতঙ্গাদি অসুবিধার কারণ ত বটেই অধিকন্তু ইহাৰা অনেক রোগেরও বাহন। আবার পুরাতন বাড়ীর ড্রেন প্রায় ভাল অবস্থায় থাকে না। ফলে টাইফয়েড ডিপথিরিয়া বসন্ত কলেরা মেনগ প্রভৃতি মাঝাক্রম বোগের বীজ ড্রেনেব ভিত্তব মোবলী পাট্টা লইয়া বসবাস কবে। নতুন পরিবার একরূপ বাড়ীতে বাস করিতে আসিলে প্রথম প্রথম তাঁহাদেব রোগাক্রান্ত হইবার আশঙ্কা অধিক থাকে। এই বাড়ীতে acclimatized হইতে অর্থাৎ সেই বাড়ীর আবহাওয়ার সঙ্গে খাপ খাওয়াইতে তাঁহাদের কিছু সময় লাগে।

তা ছাড়া অন্ন স্থানে অধিক সংখ্যক লোক বাস কবিত্তে বাধ্য হওয়ার বাড়ীগুলি বড় ঘেসাবেসি করিয়া নির্মিত। আলো ও বায়ু প্রবেশেব স্থান নাই বলিলেই হয়। বাড়ীতে উঠান প্রায় থাকে না—থাকিলেও অতি ছোট। কাজেই ঘরগুলি অন্ধকার ও বায়ু চলা চলেব অভাবে ডাম্প বা স্যাঁতসেতে। সহবেব এইরূপ অবস্থা দেখিয়া ইহার প্রতিকারেব অন্তই ইমপ্রভমেন্ট ট্রাষ্টেব সৃষ্টি হইয়াছে এবং সহর কতকটা পরিষ্কার ও খোলা হইয়া আসিয়াছে। তথাপি এখনও বহু সংখ্যক বাড়ী স্বাস্থ্যানুসারিত অবস্থায় নাই। বাড়ী হঠাৎ ভাঙ্গিয়া নতুন করিয়া তৈয়ার্য করিয়া লওয়া সুবিধাজনক নহে। সুতরাং বাড়ীগুলি যেমন অবস্থায় আছে উহাবই মধ্যে যতটা পারা যায়, উহাদের

ସଂସ୍କୃତ ସଂସ୍କାର କବିତା ଏବଂ ସାହିତ୍ୟାହୁତ୍ୟୋଦିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଐଶ୍ବରିକ ବାସଯୋଗ୍ୟ ଓ ନିରାଶି କବିତା ତୁଳିତେ ହୁଏ ।

ଇମପ୍ରଥମେଣ୍ଟ ଟ୍ରାଣ୍ଟେବ କାଞ୍ଚ କ୍ରମେହି ଅଗ୍ରମବ ହୁଏତେ ।
 ସହବେବ ଅନେକ ସନ ବସତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ପଲ୍ଲୀବ ଅସ୍ବାହ୍ୟକବ ବାଢ଼ୀ
 ଶୁଣି ଭାବିନୀ । ତୁତା ତୁତନ ରାଜା ନିର୍ମିତ ହଠାତ୍
 ସହବେବ ମଧ୍ୟାତ୍ମା । କତକତା । ଶାଢ଼ୀ ହୁଏତା ପଢ଼ିଯାତେ । ଏହି
 ସକଳ ବାଢ଼ୀତେ ପୂର୍ବେ ବାହାବା ବାସ କରିତ ତାହାବା
 ସହବେବ ଉପକର୍ତ୍ତେ ଛଡ଼ାହୁଏ ପଢ଼ିତେ । ପକାଶ ବଂସର
 ପୂର୍ବେ କଳିକାତାର ମିଉନିସିପାଲ ସୀମାନାର ବାହିବେ
 ଅନେକ ବାଗାନ ଓ ବାଗାନ ବାଟୀ ଛିଳ । ଏଥନ ସେ ସକଳ
 ଉଦ୍ଭାବେବ ଚିହ୍ନିତା ଦେଖା ଯାଏ ନା । ଶ୍ରୀୟ ସେହି ସବ ହୁଏ
 ନୁତନ ନୁତନ କୋଟା ବାଢ଼ୀ ନିର୍ମିତ ହୁଏତେ । ଆଜ
 କାଳ ଅଭିଜ୍ଞତା ବୁଦ୍ଧିବ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହି ସବ ନୁତନ ଯାଏ
 ଲୋକେ ସେ ସକଳ ବାଢ଼ୀ ତିଆର କରିତେ ତାହା କତକତା
 ସାହିତ୍ୟାହୁତ୍ୟ ହୁଏତେ ଓ ଯାହାଦେବ ଅବହା । ତେମା ବୁଝୁଲ
 ନେହ ତାହାଦେବ ପୂର୍ବସ୍ଥାବେବ ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏତେ
 ନା । ତାହାବା ସେହି ଅଳ୍ପ କିଛି ଜମିତେ ବହୁ ପରିବାବେବ
 ବାସୋପବୋଗୀ ଆଲୋ ବାତାସ ଶୁଣୁ କୁହୁ ଅପବିସବ ଅତ୍ୟୁଚ୍ଚ
 ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କରିତେ । ବିଂ । ଶତାବ୍ଦୀବ ବିଜ୍ଞାନେବ
 ଆଲୋକେ କଳିକାତାର ଗ୍ରାସ ପ୍ରଧାନ ସହବେ ତୁତନ ସେ
 ସକଳ ବାଢ଼ୀ ତିଆର ହୁଏତେ ସେଗୁଣି ଏମନ ଡାବେ
 ନିର୍ମିତ ହଠାତ୍ ଆବଶ୍ୟକ ସେନ ବଂସବ ବଂସେ ପର୍ବେହି
 ସେଗୁଣି ଆବାସ ଅସ୍ବାହ୍ୟକବ ନା ହୁଏତା ପଢ଼େ ଯାହାତେ
 ଦ୍ବିତୀୟ ଇମପ୍ର ୩ମେଣ୍ଟ ଟ୍ରାଣ୍ଟେବ ସ୍ଥାପିତ ପ୍ରୋଞ୍ଜନ ହୁଏ । ଏଥନ
 ଏମନ ଡାବେ ବାଢ଼ୀ ତିଆର କରାବ ଅହୁମତି ଦିତେ ହୁଏବେ
 ସେନ ଛୋଟିହି ହଉକ ଆବ ବଢ଼ିହି ହଉକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାଢ଼ୀବ
 ଚାବିଦିକେ ସଂଖ୍ୟେ ଖୋଳା ଜମି ଥାଏ ଏବ ଜମିବ ଆର
 ଡନେବ ଅହୁପାତେ ସବେବ ସଂଖ୍ୟା ସୀମାବଦ୍ଧ ଥାଏ । ବାସ
 ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ବିଷୟେ ଇନ୍ଦୋବୋପୀବାନଦେବ କଟି ଅନ୍ଧବ ଓ
 ସାହିତ୍ୟାହୁତ୍ୟ । ତାହି ସହବେବ ସାହେବପାଢ଼ାବ ବାଢ଼ୀଗୁଣିବ
 ଚାବିଦିକେ କିଛି ନା କିଛି ଖୋଳା ଜମି ଥାଏ ସବଗୁଣି ଓ
 ବଡ଼ ବଡ଼, ତାହାତେ ସଂଖ୍ୟେ ସଂଖ୍ୟକ ଜାମାଣା ନବଜା ଥାଏ
 ଏବଂ ବାୟୁ ଓ ଆଲୋ ଭାବକମହି ଶେଳେ । ଇହାଦେବ

ଅନ୍ଧବ ବ୍ୟବହାର ଦେଖିବା ବାସଗୃହ ନିର୍ମାଣ ବିଷୟେ ଆମାଦେବ
 ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରା ଉଚିତ ।

କଳିକାତା ନଗର ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟେ ମଧ୍ୟେ ଗଢ଼ିବା
 ଉଠିଯାତେ । ନାନାହତ୍ରେ ଦେଶେର ସକଳ ହାନ ହୁଏତେ ବହୁ
 ଲୋକ ଆକୃଷ୍ଟ ହୁଏତା ସତ୍ତ୍ବେ ବାସ କରିତେ ଆସିଯାତେ ।
 ତାହି କଳିକାତା ସହବ ବହୁଜାତ୍ବେ ବାଢ଼ି । ଉଠିଯାତେ ।
 ଏବ ସେହି ଜଗତ୍ ଏଥାନେ ବାଢ଼ୀଗୁଣି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗାୟେ ଗାୟେ
 ନିର୍ମିତ ଖୋଳା ଜାଗରାବ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅତୀବ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ହାନେ
 ଅନେକ ବେଶୀ ଲୋକ ବାସ କରିତେ ବାହା ହୁଏ । ବିଷ୍ଣୁ ବଜ୍ର
 ଦେବ । କଳିକାତା ଛାଡ଼ା ଆବଂ ଅନେକ ସହବ ଆତେ ।
 ସେହି ସକଳ ସହବେବ ବାଢ଼ୀଗୁଣି ଏତ ସେମାସେସି ତାବେ
 ନିର୍ମିତ ନେହ । ଶ୍ରୀୟ ବାଢ଼ୀବ ଚାବିଦିକେ କିଛି ଖାଲି ଜମି
 ବା ବାଞ୍ଚନ ଥାଏ । ତବେ ଏହି ସକଳ ହୁଏ ପାରିପାର୍ଶ୍ବିକ
 ଅବସ୍ଥାବ ଦୋଷେ ବାଢ଼ୀଗୁଣି ତେମନ ସାହିତ୍ୟକବ ନୟ । ଦୈବ
 ଅତୀବେ ବାଗାନଗୁଣି ଶ୍ରୀୟ ଅଳ୍ପେ ପରିପାତ । ଅଳ୍ପ
 ନିକାତାବ ଅବସ୍ଥାବ ଏକତ୍ର ଅତୀବ । ଆବର୍ଜନା ଶ୍ରୀୟ
 ବାଢ଼ୀବ ନିକଟେହି ନିକ୍ଷିପ୍ତ ହୁଏ ସେଗୁଣି ହାନାନ୍ତବ
 କବିବାସ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ନାହି । ସେ ସକଳ ସହର ଅବସ୍ଥାବ
 ଅଳ୍ପବିତ୍ତ ମିଉନିସିପାଲିଟି ଆତେ ସେହି ସକଳ ମିଉନି
 ସିପାଲିଟି ଅର୍ଥ ଲୋଡେ ସହବେବ ଆବର୍ଜନା ଗୃହ ଲୋକ
 ଦେବ ବିକ୍ରୟ କରିବା ଥାଏ । ଐ ଆବର୍ଜନା କ୍ରେତାର ଗୃହ
 ମଙ୍ଗଳ ଉଦ୍ଭାବେ ଜମିର ସାବ ଲୋକେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ବଳା
 ବାହ୍ୟ ଆବର୍ଜନା ମାତ୍ର ହିସାବେ ସତ୍ତ୍ବେ ମୂଲ୍ୟବାନ ହଉକ
 ବାସଗୃହେବ ନିକଟେ ଉଦ୍ଭାବେ ତାହା ମାତ୍ର ଲୋକେ ବ୍ୟବହୃତ
 ହଠାତ୍ ବାହ୍ୟ ନେହ । ବଦି ଆବର୍ଜନାକୁ ସାବ ବ୍ୟବହାର
 କରିତେହି ହୁଏ ତବେ ତାହା ଲୋକାଳୟ ହୁଏତେ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ
 କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏତେ ପାଏ ।

ସହବ ଅଳ୍ପେବ ବାସଗୃହଗୁଣି ଛୁଇଁ କାବେ ଅସ୍ବାହ୍ୟକବ
 ହୁଏତେ ପାଏ । ପ୍ରଥମ ଗୃହନିର୍ମାଣେ ଦୋଷେ । ଦ୍ବିତୀୟ
 ବାଟୀବ ହାତୀ ବା ଅହାତୀ ଅସିବାସୀଦେବ ଅବଜ୍ଞା ଅବହେଳା
 ଉପେକ୍ଷା ଅନଭିଜ୍ଞତା, ଅତୀବ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା କାବେ । ପ୍ରଥମ
 ଦୋଷଟି ନାନାକାବେ ଶ୍ରୀୟ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଅଳ୍ପ ଚେଷ୍ଟାର
 ବଦି ତାହା ସଂଶୋଧିତ କରିବାବ ଅବଶ୍ୟକ ଥାଏ, ତାଲି ।
 ନଚେତ୍ ସହ କରିବା ବାଞ୍ଚା ଛାଡ଼ା ଉପାୟ ନାହି । କିନ୍ତୁ

বাড়ীর বাসিন্দাদের ব্যবহারের দ্বাৰা যে অস্বাস্থ্যকর অবস্থা উপস্থিত হয় তাহা সশোধনাজীত নহে এবং তাহাদের সশোধন না হওয়াই অন্তর। গৃহস্থায়ী মূৰ্খতা বা অজ্ঞতার দরুন বাসগৃহ অস্বাস্থ্যকর হইলে তাহাকে প্রকৃত অবস্থা বুঝাইয়া দেওয়া উচিত। সাহ্য কৰ আচাৰ ব্যবহার পালন না করাৰ দরুন তাহাদের নিজেকেই যে স্বাস্থ্যহানি ঘটে তাহা তাহাদিগকে বুঝাইয়া দিতে পারি ন তাহারা নিজেদেরই সশোধন কব্বিয়া লইতে পারে। কিন্তু তাহা তারা কব্বিতে না চাহিলে আইনের দ্বাৰা তাহাদিগকে বাধ্য কৰা আবশ্যক। মিউনিসিপালিটীর স্বাস্থ্য কম্পচারীদের মধ্যে মধ্যে সহনের বাড়ীগুলি পরিদর্শন কব্বিয়া অস্বাস্থ্য কৰ অবস্থা লক্ষ্য কব্বিয়া তাহা সশোধনের জন্য বন্ধু ভাবে গৃহের অধিবাসীদের উপদে। দেওয়া বর্তব্য। কেবল উপদে দিলেই যথেষ্ট হইবে না এটি সশোধনের উপায় আবিষ্কার করিয়া তাহাও গৃহস্থায়ীকে বুঝাইয়া দেওয়া বর্তব্য। এবং তাহা যত অল্পব্যয়সাধ্য হয় সে বিষয়েও লক্ষ্য রাখিতে হইবে। গৃহস্থায়ী আচাৰ ব্যবহারের ক্রটিতে তাহাৰ স্বাস্থ্যের কি ক্ষতি বৃদ্ধি হইতেছে তাহা বুঝাইয়া দিতে পারিলে গৃহস্থায়ী সঙ্কট চিন্তে কিছু খবচ পত্র কব্বিয়া ভবিষ্যতে প্রচুর ভাৰতাব ও ঔষধের খবচ হইতে নিষ্কতি লাভ কব্বিতে পারে।

আমাদের দেশে সামাজিক বীতি নীতি আচাৰ ব্যবহারের উপর গৃহ নিম্মা। প্রণালী কল্প পদ্ধতিতে নির্ভর কৰে। অববোধ প্রথাৰ অল্পসব। কাব্বিয়া শুদ্ধান্ত পুৰমহিলাগকে শোক চক্ষুৰ অন্তৰাণে রাখিবার জন্য, যাচাতে স্বয়ং পুৰস্বীবর্গকে দেখিতে না পান এমতাবে গৃহ নিম্মাণ কৰা হয়। সেই জন্য অন্ত পুৰিকাগাৰ একটী বেষণেবই স্থিতি হইয়া গিয়াছে যে তাহারা “অস্থধ্যাপ্তকল্পণ।। সন্ধ্যা ধনী সম্প্রদায়ের লোকেরা প্রকাণ্ড ইমারত মহা আড়ম্বর সহকারে নিম্মাণ করেন বটে, এবং গৃহ নিম্মাণে ও তাহাৰ সাজসজ্জায় যথেষ্ট অর্থ ব্যয়ও করেন বটে, কিন্তু

তাহা হইলেও ঐ সকল অট্টালিকাকে সাহ্যিকরর অল্পকুল কোন ক্রমেই বলা চলে না। জমিদার সম্প্রদায়ের মধ্যে এক একজনের গৃহ হই দশ বিঘা জমির উপর নির্মিত দেউড়ী, কাছাবী বৈঠকখানা, চণ্ডীমণ্ডপ, সদর মন্দির, অক্ষর মহল, ঠাকুরবাটী প্রভৃতি অসংখ্য অট্টালিকা পাশাপাশি বা কাছাকাছি নির্মিত হয়। মহলেব পব মহল, সাবি সাবি কক্ষশ্রেণীর পব কক্ষশ্রেণী। কিন্তু তাহাতে যথেষ্ট ও যথেষ্ট পরিমাণে সূর্য্যকিরণ ও বায়ু প্রবেশের অধিকাৰ থাকে না।

মফস্বলে ধনী সম্প্রদায়ের গৃহ নির্মাণের জন্য যথেষ্ট জমির অভাব নাই। সুতরাং তথায় কক্ষ ও প্রকাষ্ঠগুলি নিত্যন্ত ক্ষুদ্র না হইতেও পারে। কিন্তু বিলাসিতার আকর্ষণে সহরের প্রাশাভনে পড়িয়া তাঁহারা মখন পল্লাবাস ছাড়িয়া সহর আশিয়া বাস কব্বিতে আবশ্য কব্বিলেন, তখনও তাঁহারা পবিবার বর্গের অ বব বজায় রাখিয়া এবং পদোচিত মর্যাদা ও আশ্রিত এবং আশ্রীয় স্বজনগণের বাসোপযোগী বহু কক্ষ সম্বলিত অট্টালিকা সকল সন্নিবিষ্ট স্থানের মধ্যে নিম্মা। কাব্বিতে বাধ্য হওয়ার সম্বন্ধে অট্টালিকাগুলি আবও অস্বাস্থ্যকর হইয়া উঠিল। সহরের বাটীর কক্ষগুলি ক্ষুদ্র, প্রাঙ্গণ ও অন্তর অতি সন্নিবিষ্ট হইতে লাগিল। তাহাৰ উপর ত্রিতল চৌতল পঞ্চতল অট্টালিকা সমূহ নির্মিত হওয়ার বায়ু ও আলোকের আবও অভাব হইয়া পড়িল।

পূৰ্বকালে, যখন লোকে স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে বাসগৃহ নিম্মা। কাব্বিবার আবশ্যকতা উপলব্ধি কব্বিতে পারিত না, কেবল অববোধ প্রথাৰ অল্পসবণ কব্বিয়া চলিত, এবং প্রয়োজ্য উপস্থিতি হইলেই যেখানে সেখানে যেমন তেমন ভাবে গৃহ নিম্মাণ কব্বিত, ভবিষ্যতের সুবিধা অন্তবিধাৰ কথা ভাবিয়া দেখিত না, কোনরূপ বিচার বিবেচনা কব্বিত না, সেজন্য ভাবে গৃহ নিম্মাণ এই বিংশ শতাব্দীর বিজ্ঞানানুশীলিত যুগে আব চলিতে পারে না। এক্ষণে ভাবে নির্মিত যে সকল গৃহ এখনও বর্তমান আছে সেগুলিকে যতদূর সম্ভব এখনকার

কালের উপযোগী করিয়া সংশোধন করিয়া লইতে হইবে। যেগুলি খুব পুরাতন হইয়া গিয়াছে, সেগুলি ভাঙ্গিয়া নতুন কবিতা গড়িয়া লইতে পারিলেই ভাল হয়। অতীত প্রায় সকল সহবেই এই কোন কোন বড় গ্রামেও মিউনিসিপ্যালিটি আছে। মিউনিসিপ্যালিটির এশাকার মধ্যে গৃহ নির্মাণ করিতে হইলে কতকগুলি স্বাস্থ্যকর নিয়ম মানিয়া চলিতে হয়। কিন্তু এই সকল মিউনিসিপ্যাল আইনও আমাদের বিবেচনার সর্বোৎকৃষ্ট নয়। তাহা হইলে কালকাতা বোম্বাই প্রভৃতি সহর এত অস্বাস্থ্যকর হইত না, এবং ইম্প্রুভমেন্ট টাঙ্কেবও প্রয়োজন হইত না। তা ছাড়া, কেবল নির্মাণ করিবার দোষেই যে বাসগৃহ অস্বাস্থ্যকর হয় তাহাও নয়। বাড়ী পুৰাতন হইয়া গেলে, যথা সময়ে তাহার উপযুক্তরূপ সংস্কারভাবেও বাসগৃহ অস্বাস্থ্যকর হইয়া উঠে এবং গৃহস্বামীকে অজ্ঞাত নানা অসুবিধা ভোগ করিতে হয়। বাসগৃহের এইরূপ কতকগুলি ত্রুটি আমবা নিয়ে দেখাইয়া দিতেছি। এগুলির সংশোধন না হইলে বাড়ীর লোকদের স্বাস্থ্যও ভাল থাকে না, অসুবিধাও সীমা থাকে না—

উঠান।—অনেক বাড়ীর উঠানের স্থানে স্থানে সিমেন্ট, কঙ ক্রিট প্রভৃতি উঠিয়া গিয়া স্থানে স্থানে গর্ত হইয়াছে। উঠান ধুইবার সময় কিছা বর্ষাকালে এই সব গর্তে জল জমিয়া থাকে, ঝাটা দিয়া ঝাটাইয়া এই জল সম্পূর্ণরূপে বাহির করিয়া দেওয়া যায় না। সেই জল বাসবা উঠান ও ঘরের মধ্যে স্নাত সতে হইয়া পড়ে। ক্রমে সেখানে পাক জমে এবং নানা বোগের বীজ তথায় আশ্রয় লইয়া থাকে। এইগুলি মেরামত করিতে হইবে—স্বাস্থ্যকর জন্তও বটে, অসুবিধার প্রাকটিকভাবে জন্তও বটে। কাবণ, এই সকল গর্তে পা পড়িয়া সময়ে সময়ে আঘাত লাগিতেও পারে।

ছাদ—ছাদ ফাটিয়া কিছা ছাদেব বড় ক্রিটের খোঁয়া উঠিয়া গিয়া অথবা টাণ আলুগা তহিয়া কিছা ছাদেব কড়ি ববগা পচিয়া গিয়া বর্ষাকালে ছাদ দিয়া

জল পড়িয়া ঘরের জিনিস পত্র বিহানা ইত্যাদি ভিজিয়া যাইতে পারে। ইহা কেবল যে অসুবিধাজনক ও অস্বাস্থ্যকর, তাহা নহে—বিপজ্জনকও কম নয়। অল্পস্বল্প ফাটা হইলে গিচ গরম করিয়া ঢালিয়া দিয়া ফাট মেরামত করা যাইতে পারে। কিন্তু বেশী রকম ফাট ধবিলে উত্তমরূপে মেরামত না করিলে চলে না। পাচা কড়ি ববগা বা বদলাইলে কোন দিন ছাদ ভাঙ্গিয়া মাথায় পড়ে তাহাব কিছুই ঠিক নাই। বালির চাপও যখন তখনই মাথায় পড়িতে পারে।

দেওয়াল—দেওয়াল পুৰাতন হইয়া গেলে তাহাব বাহিবেব চিত্রা বায়ুর গতি বোধ করিবার শক্তি থাকে না। অনেক সেকলে বাড়ীর দেওয়াল মাটির গাথুনি। এ সকল দেওয়াল সহজেই বায়ু মণ্ডল হইতে জল টানিয়া ভিজিয়া উঠে। তা ছাড়া পুৰাতন দেওয়াল বিছা, ইহর, সর্প ও অজ্ঞাত কীট পতঙ্গের আশ্রয়। এবংকম দেওয়াল বদলাইয়া ফেলিতে পারিলেই ভাল। অস্তিত ভিতরে বাহিবে উত্তমরূপে বালি ধবাইয়া চুণকাম করাইয়া বাধা অবশ্য কর্তব্য।

ঘরের মেঝে—উঠানের জায় অনেক ঘরের মেঝেতেও গর্ত হয়। ইহাও কম অস্বাস্থ্যকর নয়। তা ছাড়া অসুবিধাও বিস্তর। চলাফেরাব অসুবিধা ত আছেই, তাহাব উপর দর নিরন্ত অপবিচ্ছাব থাকে যতই ঝাট দাও বা ধোও হুলা বালি কাদা জমিয়া থাকিবেই, কোন মতেই সম্পূর্ণরূপে পবিত্র করা যায় না। মেঝেমত না করিলে এ ঘবে বাস করিতে অনেক দুঃখ পাইতে হয়।

সি ডি। বহুদিনের ব্যবহাবে সি ডির গাথুনির ইট প্রায় অর্ধেক কম হইয়া যাওয়াতে অনেক সময়ে পড়িয়া গিয়া হাত পা ভাঙ্গিতে পারে। সি ডির ধারে যদি বেলিং থাকে তবে তাহা ভাঙ্গিয়া গেলে শিশুদের পড়িয়া গিয়া হাত পা ভাঙ্গিবার সম্ভাবনা।

জানালা। জানালার চৌকাট বা কপাট পচিয়া ভাঙ্গিয়া গেলে জানালা ভাল করিয়া বন্ধ করা যায় না। যদি খড়খড়ি হয় তবে হয় ত তাহার পেনেল ভাঙ্গিয়াছে

কিছা সাৰ্ণিব কাঁচ ভাজিয়াছে অথবা কপাটের কবজা ভাজিয়াছে। এগুলি দেখিতে যেমন বিল্লী, তেমনি স্বাস্থ্যহানিকৰ ও অসুবিধাজনক।

দবজা। দবজাব চৌকাটের নীচের দিকের কাঠ প্রায়ই পচিয়া কইয়া গিয়া কপাট এমন ভাবে নামিয়া যায় যে, কপাট প্রায় বন্ধ কৰা যায় না। কবজা ও খিলও প্রায় ভাজিয়া যায়। ইহাৰ প্ৰতিকাব আবশ্যক।

বাগ্মাঘৰ। আমাদেব দেশে বাগ্মাঘৰেব বড় দুৰ্দ্দশা। ধূম নিৰ্গমনেব অল্প চিমনীৰ ব্যবস্থা প্রায় কোন গৃহস্থ ঘৰেই থাকে না। উহুনে আগুন দিলে সেই ধোয়া ঘৰেব ভিতৰ জমিয়া দেওয়ালগুলি বিল্লী কালো হইয়া যায়। মধ্যে মধ্যে সেই কালো বিল্লী ঝুল ভিজিয়া ঈষদাবস্তা জল খাপ্ত জ্বাবোৰ উপৰ পড়িয়া খাপ্ত দূষিত হয়। দুধ ত প্রায়ই ঠাট্ট হইয়া থাকে। কোন কোন বাড়ীতে বাগ্মাঘৰেব ধূম বাহিব হইবান অল্প ছাদেব নীচে দেওয়ালেব গায়ে ঝুলঝুলি থাকে। কোন বাড়ীতে ছাদেব উপৰই ধূম নিৰ্গমনেব পথ থাকে। এক্সপ ব্যবস্থা ভাল। কিন্তু প্রায় দেখা যায় বাড়ী তৈয়াৰ কৰিবান সময় যে ঘৰটা বাগ্মাঘৰৰূপে ব্যবহাৰ কৰিবান অল্প এইক্সপ ধূম নিৰ্গমনেব পথবাধা হইয়াছিল, কালক্ৰমে প্ৰয়োজনানুযোৰে সেই ঘৰ অল্প উচ্চত্বে ব্যবহৃত হইতেছে, এবং বাগ্মাঘৰ, অল্পত্বে সরাইয়া লওয়া হইয়াছে, যেখানে এক্সপ সুব্যবস্থা নাই। এবকম

বাগ্মাঘৰেব ঝুল ও ময়লা নিৰ্ম্মিত ভাবে মাধ্য মধ্যে কাড়িয়া ফেলা উচিত।

নৰ্দমা। অনেক পুৰাতন বাড়ীৰ নৰ্দমাৰ গাধুনি ভাজিয়া কইয়া কিছা অল্প কাৰণে জল নিকাশ ভালরূপ হয় না। এ সকল বাড়ী ডিপথিৰিয়া, টাইফয়েড প্ৰভৃতি ৰোগেৰ ধনি। নৰ্দমা সৰ্কদা মেৰামত অবস্থায় বাধা আবশ্যক। বিলাতী মাটি দিয়া উত্তমৰূপে পলত্ৰা কৰিয়া না বাধিলে সে বাড়ীৰ গৃহস্থকে অনেক হুখ পাইতে হয়। বোগ সে বাড়ীতে লাগিয়াই থাকে।

পায়খানা। এখন কলিকাতায় প্রায় সকল বাড়ীতেই ডেনেব পায়খানা হইয়াছে। ইহাতে স্বাস্থ্য বৈ ভাল থাকিবাব কথ। কিন্তু পায়খানা ঠিক মেৰামত অবস্থায় থাকা চাই। ট্যাক হইত বীতিমত জল যেন বাহিব হয় ও বোজ যেন ধোওয়া হয়। ময়ন্থলেব সহবে এখনও খাটা পাখানা আছে। সেগুলি প্রায়ই উপেক্ষিত হইয়া থাকে। গামলা ভাজিয়া গিয়াছে, নৰ্দমা বুজিয়া গিয়াছে দেওয়ালেব বাশি থসিয়াছে, কিছা ছাদ দিয়া জল পড়ে। এগুলি মেৰামত কৰা দবকাব।

গাংল। বৃষ্টিৰ জল বা ঘৰেব ব্যবহৃত ময়লা জল বাহিব হইবাব গাংল ঠিক মেৰামত অবস্থায় বাধা আবশ্যক। ভাজিয়া গেলে বদলাইয়া ফেলা উচিত।

ইক্ষু (Sugarcane)

[শ্ৰীযামিনীবঞ্জন মজুমদার]

শৰ্কৰা (চিনি)—*Saccharum officinarum* নানা জাতীয় উদ্ভিদ হইতে উৎপন্ন হয়। আববী ও পাৰসীতে চিনিৰ নাম শকর গ্রীকে সাক্চেরণ (Sakcharon) সংস্কৃতে শৰ্করা, এবং ইংৰাজীতে স্কুগাৰ (Sugar) নাম

শৰ্কৰাই অপভ্ৰংশ। সৰ্কাদৌ ভাবতবৰ্ষে ইক্ষুচিনিৰ ব্যবহাৰ প্ৰবৰ্ত্তিত হয়। তৎপরে চীন পাৰসীক আবব ও বোমান জাতিবা ইহাৰ তথ্য অবগত হয়। কথিত আছে, মহাবীৰ অলীকহুন্দাৰেব (Alexander) দ্বিত্বিত্ব

কালে গ্রীষ্মকালে ভাবতবর্ষে আগমন করিলে সর্বপ্রথম বৃক্ষদণ্ডেব (ইক্ষুদণ্ড) মধ্যে মধুর জাত মিষ্ট বস দেখিয়া আশ্চর্য্যাবিত হইয়াছিল। সম্রাট নিরোর রাজত্বের অনেক পূর্বে পাশ্চাত্য জাতীয়েরা চিনির ব্যবহার করিত কিন্তু বিগত অষ্টাদশ শতাব্দীর পূর্বে ইংরাজেরা চিনির অধিক ব্যবহার করিত না। ষটীয় শতাব্দীতে ভিনিসই (Venice) ইয়ুরোপের প্রধান চিনির বন্দর ছিল।

ইক্ষু বিট খজুঁর তাল আবেলা (Aranga) ক্যাবিওটা (Caryota) নাবিকেল মহরা মেপল (Acer) ডুট্টা নীল এবং নিম্ন প্রভৃতি উদ্ভিদ হইতে চিনি পাওয়া যায়। ইহাদেব মধ্যে সর্বাদিক্রমে চিনির উৎপন্ন পৰিমাণ সর্বাধিক অধিক হইতে ক্রমশঃ অল্প। অধুনা ইক্ষু পৃথিবীর সকল দেশেই জন্মিতেছে তন্মধ্যে ওয়েষ্ট ইণ্ডিজ (West Indies) জামেকা (Jamaica) দক্ষিণ আমেরিকা (South America) ডেমারারা (Demerara) ফিজি (Fiji) জাভা (Java) প্রণালী উপনিবে (Strait Settlement) মরিসাস (Mauritius) প্রভৃতি স্থানে বহুসংখ্যক ধনী কোম্পানী ব্যবসায় হিসাবে ইহাৰ প্রচুর চাষ করিয়া থাকেন। এতদ্ব্যতীত ভাবতবর্ষ পারস্য (Persia) মিশর (Egypt) গ্রীস (Greece) ইতালি (Italy) ফ্রান্স (France) স্পেন (Spain) আমেরিকা (America) জাপান (Japan) চীন (China) ব্রহ্ম (Burma) প্রভৃতি দেশে যে চিনি উৎপন্ন হয় তাহা প্রায়ই তত্তৎ দেশীয় অধিবাসীদিগের ব্যবহারেই পর্য্যবসিত হয় অল্প কোন দেশে অধিক পরিমাণ বণ্টনী হয় না। কিন্তু ভাবতবর্ষে আজকাল ইহাৰ বিপণীত হইতেছে। ফ্রান্স (France) জার্মানী (Germany) নেদারল্যান্ড (Netherlands) ও অষ্ট্রিয়াতে (Austria) প্রচুর পরিমাণ বিট চিনি উৎপন্ন হয়। ভাবতবর্ষে ইক্ষু ব্যতীত খজুঁর তাল নাবিকেল বৃক্ষ হইতেও চিনি প্রস্তুত হইয়া থাকে। ইহাৰ মধ্যে খজুঁর চিনির পৰিমাণ সর্বাধিক অধিক মহা এবং

নিম্ন হইতে চিনি বাহির হইলেও তাহাৰ পৰিমাণ অতি সামান্য। কেবল মাত্র মধ্য ও ঔষধের নিমিত্ত ব্যবহার হইয়া থাকে। এ দেশের খজুঁরের জাত সিংহলে ক্যাবিওটা ইউরেনা (Caryota urena) এবং আফ্রিকান ও ভারত সাগরীয় ধীপপুঞ্জ আবেলা জাকারীফেরা (Arenga Saccharifera) নামক তাল জাতীয় দুই প্রকার এবং আমেরিকা ও জাপানে মেপল (Maple-Acer) নামক উদ্ভিদ হইতেও চিনি উৎপন্ন হইয়া থাকে। ভাবতবর্ষে ত্রয়োদশ জাতীয় মেপল জন্মে। কিন্তু এ পর্য্যন্ত ইহাদেব তিত্তর হইতে চিনি বাহির করিয়া কোন চেষ্টা হয় নাই। এই সকল উদ্ভিদ হইতে উৎপন্ন চিনির পৰিমাণ অত্যন্ত অল্প। এজন্য ব্যবসায় হিসাবে ইহাদেব চাষ লাভজনক নহে।

সর্বপ্রকার চিনির মধ্যে ইক্ষু চিনিই সর্বশ্রেষ্ঠ নির্দোষ ও স্বাস্থ্যের কোনরূপ হানিকর নহে। আয়ুর্বেদ মতে ইক্ষুবস, শুড় (মৎস্তজিকা) পাটালি ফানিত (বাতাসা) খণ্ড শর্করা সিতোপলা (মিছবি) প্রভৃতি এই কয়েকটা ইক্ষু বিকাব উত্তবোত্তম গুণাধিক পিত্ত নাশক ও বলকর। চিনি বলিলেই আদিম উপায়ে প্রস্তুত শুভ্র দলুয়া চিনিই বুঝিতে হইবে। আমবা আজকাল যে সকল শুভ্র দানাদার বিলাতী আমদানী বিট বা ইক্ষু চিনি ব্যবহার করি তাহাৰ মিষ্টত্বও কম অধিকতর তাহাৰা শরীরের পক্ষে অপকারক। আয়ুর্নিকেবা আয়ুর্বেদেব প্রামাণিকতা স্বীকার করিতে চাহেন না সুতরাং বিলাতী প্রমাণই উদ্ধৃত হইল, পাঠক উদ্ভূত দানাদার শুভ্র চিনির অপকাবিতা বুঝিতে পারিবেন H Drury (ড্রুবি সাহেব) তাঁহাৰ গ্রন্থে লিখিতেছেন— Sugar when simply sucked from the canes is highly nutritious The alimentary properties of sugar are much lessened by crystallisation The common brown sugar is more nutritious than what has been refined —To persons disposed to dyspepsia and bilious habits sugar in excess becomes

more hurtful than otherwise এ স্থলে Brown sugar অর্থে খাড় শুড় ও পৈয়গাদি পরিষ্কৃত শর্করাই বুঝিতে হইবে। দত্ত নিম্পীড়িত ইক্ষুবস পাই সর্কাপেক্ষা বলকারক।

অতি প্রাচীন কাল হইতে উনবিংশ শতাব্দীর তৃতীয় পাদ পর্যন্ত ভারতবর্ষ স্বীয় আবশ্যক মত চিনি উৎপাদন করিয়াও অতিবিক্রম অংশ বিদেশে বস্তানী কবিয়াছে। কিন্তু বিগত ৩০ বা ২৫ বৎসরের মধ্যে বিদেশী স্থলত চিনি আমদানী হইয়া দেশীয় চিনিকে বাজার হইতে বিতাড়িত কবত দেশীয় ইক্ষুর চাষ ও চিনির ব্যবসার লোপপ্রাপ্ত করিবার উপক্রম কবিয়াছে। ইহার কারণ অসুস্থদান করিলে দেখা যায়—

১। আমবা পূর্ক্সাপেক্ষা সত্য ও সৌখীন হইয়াছি দেশীয় দোলো বা খাড় শুড়ে আমাদেব তৃপ্তি হয় না সুতরা দানাদার দ্বারা চিনির আমদানী বৃদ্ধি পাইয়াছে।

২। ইক্ষুদণ্ড হইতে বস নিম্পীড়ন এবং শুড় ও চিনি প্রস্তুত কাল পূর্ক্সতন অধিকতর উপায়াবলি অসুস্থত হওয়ায় অনেক পবিমাণ চিনি নষ্ট হইয়া যায়। একান্ত চিনির পবিমাণ অল্প হয় অথচ খবচা অধিক পড়ে কিন্তু পাচাত্য দেশে বিজ্ঞানসম্মত উন্নত প্রণালী অবলম্বিত হওয়ায় বসে চিনির ভাগ নষ্ট হইতে পাষ না সুতরাং চিনি অধিক পবিমাণে উৎপন্ন হয়। বিশেষতঃ যন্ত্রবলে বৈদেশিক চিনির কারখানা চালিত হওয়ায় খবচা কম পড়ে একান্ত স্বল্পমূল্য বৈদেশিক চিনির আমদানী বাড়িতেছে।

৩। জার্খারীর বহিত শুক ও রাষ্ট্রসাহায্য প্রাপ্ত—(Bountyfed) বিট চিনি সর্কাপেক্ষা স্থলত মূল্যে বাজারে বিক্রীত হওয়াতে ভাবভেব চিনি ত গিয়াছেই সঙ্গে সঙ্গে মবিসাসেব ইংলান্ড চিনির ব্যবসাও অবসর হইয়াছে। তবে লর্ড কার্জনার নূতন শুক নিরম (Countervailing duty) প্রবর্তিত হওয়ায় জার্মানীর বিট চিনির আমদানী রোধ হইলেও আবায় মরিসাস ও জাতা চিনির আমদানী বৃদ্ধি পাইয়াছে। বরং এক্ষে

স্বল্পমূল্য বিট চিনির আমদানীতে ভাবভেব কিছু লাভ আছ কিন্তু এই নূতন শুক নিষ্কাষণে ভারতের ক্ষতি হইবছে। যদি মবিসাস বা জাতা চিনির উপর অতি বিস্তারিত মাল বসে তবেই ভাবভীত ইক্ষুর চাষ ও চিনির ব্যবসার উন্নতি লাভ কবিতে পারিব নচেৎ নহে।

৪। বৈদেশিক চিনি মার্গেট কোম্পানী ও স্বর্ণ ২ মিসেস ওয়াল্টার উইলসন ইয়াং অ্যান্ড কোম্পানী প্রমুখ অধিক উৎপাদন করিয়া ১৮৭০ চিনির অপেক্ষা স্থলত মূল্যে বিক্রীত হয়। আমসাদা, কেমজা পুতী প্রভৃতি দেশীয় ইক্ষু এইরূপ মিষ্ট ও বসবহুল। সমগ্র ২০০০ চাষ গ্রহণ কবিতে পারিলে দেশী চিনির ব্যবসায়ের বিেষ উন্নতি হতে পারে।

আমরা একটা দৃষ্টান্ত উল্লেখ করি ভাবভীত শুক বিদেশী। তাড়ন অসুস্থত হইয়াছে স্থাব চাষ লোপে বিনষ্ট না হইয়া বৈদেশিক নূতন বীজ আমদানী চাষ কবিত হইবে। কিন্তু আমাদের জানা উচিত যে ১৮৭০ বসাবলি বঙ্গ ও বিহার প্রদেশে নানা দাওয়া বিদেশী শুক পৰীক্ষিত হইয়াছে এবং এখান হইতেছে। কিন্তু পরাকা এখানও সফল হয় না। কদাচিৎ ২১০০ লাতি কষ্টে অল্প জীবন ধারণ কবিতেছে। কিন্তু উন্নত উপায়ে চাষ কবিতে পারিলে বিদেশী ইক্ষুর শাক্ষতা করিতে পারে বিস্তৃত ভাবত সামান্য মধ্যে এমন অনেক জাতীয় উৎকৃষ্ট ইক্ষু আছে। আগাদি কে কেবল উন্নত কয়েকটা কাবোর প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া ইক্ষুর উপযুক্ত স্থান নিষ্কাষণ এবং শুড় ও চিনি প্রস্তুতের উৎকৃষ্ট প্রণালী অবলম্বন কবিতে চষ্টবে। কিছু সখের মায়াজ বা টান্ডিতে হইবে। তাহা লে আব আমাদিগকে অমেধ্য বিলাতী চিনির দ্বারা পাবক দ্বাবস্থ হইতে হইবে না অপিত আমবা বিদেশে চিনি পাঠাইতেও সক্ষম হইবে। কীট পতঙ্গ উহা হাঁজা শুক। নানাবিধ বোগ ও অসুস্থতায় ভূমিতে রোপণ প্রভৃতি বিবিধ কারণে বিদেশী ইক্ষুর চাষ এ দেশে সফল হয় না। পৰীক্ষা কবিতে করিতে যদি কোন উৎকৃষ্ট জাতীয় বৈদেশিক ইক্ষু এ দেশে সাধ্য হইয়া যায়, তবে

তদ্বারা উপকার হইতে পারে। কিন্তু তাঁহার আশায় বসিয়া থাকিলে চলিবে না। বিদেশীর আশা বৃথা। যদি কিছু হয় ত দেশী হইতেই হইবে।

ইক্ষু শব্দ খাগড়া ইত্যাদি ব্রাহ্ম জলাভূমির উদ্ভিদ। শত ভাগ সরস ইক্ষুদণ্ড শুষ্ক করিলে ২৫ ভাগ দৃষ্টমান সৌত্রিক পদার্থ (Arboreal matter) পাওয়া যায়। এ জন্ত শ্রাব চাষে জলই প্রধান আবশ্যক বৃত্তিতে হইবে। ইক্ষুব সফল চাষ কবিত্তে হইলে ২৫ জলাশয় নদী বা বিল বা ইন্দ্রাব প্রভৃতি সমীপে স্থান নির্বাচন করা উচিত। জলাভাব ঘটিলে রোপণের দিবস হইতে ১৬ ভাগ জলের মধ্যে ৩৪৫৫৪ ভাগ জল প্রতি তিন মাস অন্তর আবশ্যক মত সেচন করিতে পারিলে ইক্ষু জন্মিয়া থাকে। ইক্ষু জলাভূমির গাছ হইলেও মানব ইহাব মিষ্ট আশ্বাদ পাইয়া ইহাকে ইচ্ছানুযায়ী নানা দেশে ও নানা অবস্থায় চাষ কবিত্ত প্রচুর উন্নতি প্রাপ্ত কবাইয়াছে। কোথাও কোথাও বিশেষ উন্নত প্রণালী মতে উৎপাদিত হইয়া ইহা একরূপ কণ্ঠস্থবিত্ত হয় যে তখন আব ইহাকে পূর্বতনদিগের বংশধর বলিয়া জ্ঞান হয় না। তখন সে তাহাব আদি জন্ম স্থানে আব কোনরূপে জন্মিতে চাহে না। জন্মিলেও সহসা দুর্লভ ও বোগাক্রান্ত হইয়া ইহাব মৃত্যু হয়। এই কারণে বশতই বিদেশী ইক্ষুর চাষ এ দেশে সফল হয় নাই। মবিসাস ওয়েষ্ট ইণ্ডিজ ও জাভাব ইক্ষু ভাবতবর্ষজাত হইলেও, বিগত ২ শত বৎসরের মধ্যে তত্ত্ব স্থানে একরূপ উন্নত অবস্থা প্রাপ্ত হইয়াছে যে এ দেশের জল বায়ু এখন তাহাদের অসহ্য। তবে বিভিন্ন প্রকৃতি, ঋতু ও স্থানীয় অবস্থার ভাবতবর্ষের কোথাও না কোথাও কালে ইহাদের চাষ সফল হইতে পারে। মানব ইহাকে আবাদ একরূপ প্রকৃতি বন্দসহ কবিত্তাছে যে কি উচ্চ কি নিম্ন কি সবল, কি নীলস কি এটেল (clay) কি চিকণ (Deep loam), কি দোরাশ কি বালীয়াশ সকল প্রকার ভূমিতে নানা জাতীয় ইক্ষু জন্মিয়া থাকে। অভ্যস্ত সবল ও নিম্ন হতে উচ্চ ও মধ্যম নীলস ভূমির উপযোগী েদে ইক্ষু সাধারণত দুই প্রকার। ইহাবা

কোমল ও দৃঢ়ত্বক ভেদেও তরুণ বিবিধ। শুষ্ক ভূমিজাত ইক্ষু স্বতই কঠিন স্বরূপকার ও স্বল্পরস হইয়া থাকে। কেহ কেহ বলেন একরূপ জাতীয় ইক্ষুতে চিনির অংশ অধিক থাকে কিন্তু তাহা ঠিক নহে। ইক্ষু স্বতই কোমল বা দৃঢ়ত্বক হউক না কেন, বসে শর্করার পবিমাণ উভয়েরই প্রায় সমান। একজন্ত সে জাতি হইতে অধিক পবিমাণ বস পাওয়া যাইব তাহা হইতেই অধিক চিনি জন্মিবে এবং যাহাব ত্বক স্বত কোমল সে ততই বসপূর্ণ। স্থল ও বৃহৎকার ইক্ষু আবাদ কীট এবং রোগাদি কর্তৃক অধিক আক্রান্ত হইয়া থাকে। কোন কোন জাতীয় ইক্ষু একরূপ কোমল ও বৃহৎকার যে তাহাতে জলের অংশ অত্যন্ত অধিক মিষ্ট সামান্য মাত্র স্বতবাং ইহাবা ফলমূল্যাদি ব্রাহ্ম খাইবাব উপযুক্ত। যে জাতীয় ইক্ষু কোমলত্বক ও স্থলকার এবং যাহাব অভ্যস্তবে ছিবড়াব ভাগ (fibrous matter) অল্প তাহা হইতেই অধিক পবিমাণ রস পাওয়া যায়। অর্থাৎ ছিবড়া স্বত অধিক থাকিবে বসও সেই অনুপাতে অল্প হইবে। ওটাটি টা (Otaheite) ও দেশীয় ইক্ষুব বিশ্লেষণে এই কথাটা বিশদ্রণ প্রমাণিত হয়। ইহাতেই বুঝা যায় নৈদেশিক ইক্ষু হইতে চিনি কেন অধিক জন্মে।

	ওটাটি টা ইক্ষু	দেশীয় ইক্ষু
জল (water)	৭২	৩৩
চিনি (sugar)	১৮	১৭৫
ছোবড়াব ভাগ (fibrous matter)	১	১৬১
	১	১

দৃঢ়ত্বক ও ছিবড়া স্থল ইক্ষুব রস কিছু অল্প হইলেও ইহাবা সাধারণত কঠিন প্রাণ স্বল্পরোগ ও অল্প কীট প্রবণ স্বতরা ইহাদের মধ্যে যাহা অধিক রসপূর্ণ ও কলে চড়াইলে স্বরাসেই বাহা হইতে অধিক বস নির্গত হয় তাহাই লাভজনক চাষের উপযোগী বৃত্তিতে হইবে। কারণ কোমলত্বক ইক্ষু রোগ ও কীটপ্রবণ হওয়ার অনেক সময় ক্ষেত্রের গাছ উজাড় হইয়া যায়। আবাদ

অনেকে গাছ করিয়াও চুরি করে। তাহার উপর শূণ্যল বরাহ ভল্লুক হাতী প্রভৃতি বস্ত্র জন্তব উপদ্রব আছে সুতরাং চাষে বিস্তর ক্ষতি হয়। কিন্তু দৃঢ়ত্বক জাতিতে সকল কোন দোষ না থাকায় চাষে অল্প ক্ষতি হব লাভ সমানই থাকে অগচ পবিত্রম বা বাঘবাহল্য মাই একপ্রস্ত্র অনেকে দৃঢ়ত্বক জাতীয় ইক্ষু বোপণেব পক্ষপাতী।

ভারতবর্ষে বহুজাতীয় ইক্ষু জন্মে। তাহারদেব মধ্যে বহু পরিমাণ বস উৎপাদনকারী দৃঢ়ত্বক জাতীয় ক্ষুও বিস্তর দেখা যায়। চিনির ব্যবসায়ে উন্নতি ও বিদেশীয় সহিত প্রতিযোগিতা করিতে হইলে চাষের নিমিত্ত আমাদিগকে এই সকল বিশিষ্ট জাতিব পবিচয়নহইতে হইবে পাঠক বর্গের অবগতিব জন্ত নিম্নে ভাবতবর্ষীয় ও প্রসঙ্গক্রমে বিদেশীয় নানাবিধ উৎকৃষ্টজাতীয় ইক্ষুব বিবরণ প্রদত্ত হইল। ইহাদের মধ্যে কতকগুলি চাষেব বিশেষ উপযোগী বৃদ্ধিতে হইবে।

১। কাজলা—শুষ্ক দোয়াশ ভূমিতে ভাল জন্মে চাষে জলসেচনেব আবশ্যক হয়। এই জাতীয় ইক্ষু বেগুনেনবএব দৃঢ়ত্বক বটে কিন্তু শামসাদা অপেক্ষা কিছু কোমল ও ৫৬ হস্ত দীর্ঘ হয়। বসের পরিমাণ অল্প হইলেও মিষ্টতা অধিক ইহা হইতে উৎকৃষ্ট জাতীয় শুড় উৎপন্ন হয়। নীলের সিটা গোময়াদি পণ্ডবিঠা ও উত্তিজ্ঞাসাবে ইহা ভাল জন্মে। নদীরা, যোহর বদ্ধমান প্রভৃতি জেলায় বিস্তর কাজলা আখের চাষ হইয়া থাকে। বিঘা প্রতি ১৫১২ মণ শুড় উৎপন্ন হয়।

২। কাজলী—রাজসাহী জেলায় এই ইক্ষু জন্মে। নাম কাজলী খাগড়া। বর্ণ লালচে অভ্যন্ত দৃঢ়ত্বক ও সরুজাতীয় দৈর্ঘ্যে ৪ হস্ত। সরস দোয়াশ ভূমিকাতে সুন্দর বর্দ্ধিত হয়। রাজসাহী জেলাব অনেক স্থানে বিনা সারেই এই ইক্ষুর চাষ হইয়া থাকে। বিঘা প্রতি ১৪১৫ মণ শুড় পাওয়া যায়। ইহা কাজলারই প্রকার ভেদ। দক্ষিণ বিহার অঞ্চলেও উচ্চ ভূমিতে ইহার চাষ হইয়া থাকে।

৩। খড়ি—এই জাতীয় ইক্ষু বঙ্গদেশ ও উত্তর পশ্চিম প্রদেশ—উত্তরবঙ্গ জন্মে ও সর্কাপেক্ষা অল্প যোগপ্রবণ। বর্ণ সবুজের উপর সাদাটে থাকিলে ফিকা হরিজা বর্ণ। কঠিনপ্রাণ (Hardy)। দীর্ঘ, সুহকার ও শীঘ্র বর্দ্ধিত হয়। অভ্যন্ত দৃঢ়ত্বক বলিয়া সহজে বোগ বা কীটাক্রান্ত হয় না। ৪৫ বৎসবকাল সমভাবে ফলিয়া থাকে এব উচ্চ দোয়াশ ভূমিকাতে ভাল জন্মে। ইহার রসে মিষ্টতা অধিক বিঘা প্রতি ১৫১২ মণ উৎকৃষ্ট শুড় উৎপন্ন হয়। বর্দ্ধমান পরীক্ষাক্ষেত্রে কয়েক বৎসরের পরীক্ষায় বঙ্গদেশের পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী ও লাভজনক বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে।

৭। ধলসুন্দর—কেহ কেহ ঢালাসুন্দরও বলিয়া থাকেন যশোহর খুলনা বরিশাল পূর্ববঙ্গ প্রভৃতি অঞ্চলে অল্পবিস্তর চাষ হইয়া থাকে। গাছ ৫৬ হস্ত দীর্ঘ হয়। সাদাটে বর্ণ। সরস দোয়াশ ভূমিকায় ভাল জন্মে। ইহা হইতে উত্তম শুড় উৎপন্ন হয়।

৫। ইখড়ী—যরিদপুৰ অঞ্চলে জন্মে। বর্ণ ষেতাভ হবিত। অভ্যন্ত কঠিনত্বক হই হাত জলে বুড়িয়া থাকিলেও গাছ মরে না। বিঘা প্রতি ১১১২ মণ বা শব দানার জায় শুষ্ক শুড় পাওয়া যায়।

৬। খাগী—পূর্ব বঙ্গে ইহা নিম্ন জলাভূমিতেই জন্মিয়া থাকে।

৭। কুলোড়—বঙ্গদেশের অনেক স্থানে পূর্বে এই জাতীয় ইক্ষুর চাষ হইত। সরস ও অভ্যন্ত নিম্ন ভূমিতেই ভাল জন্মে। বর্ণ মেটে খড়ি রং গাছ ৩৪ হস্ত দীর্ঘ ও সরু জাতীয় এবং দল সরিষিষ্ট গ্রহিণী। বিঘা প্রতি ৮১১ মণ উত্তম শুড় পাওয়া যায়।

৮। শামসাদা—উচ্চ দোয়াশ ভূমিকাতে ভাল জন্মে। গাছ ৫৬ হস্ত দীর্ঘ হয়। ফিকা হরিজা বর্ণ মোটা জাতি দৃঢ়ত্বক। স্ববের কে ন অংশ এক প্রান্ত হইতে টানিলে সমস্তটা গাঁট শুষ্ক সহজেই উঠিয়া আইসে ইহা ইহাব বিশেষত্ব। বঙ্গদেশের অনেক স্থানে এই জাতীয় ইক্ষুর চাষ হইয়া থাকে। পুতী ইক্ষুব জায় ইহা হইতে প্রচুর রস পাওয়া যায়। রসে মিষ্টতা অধিক।

২৪ ইঞ্চি।

১১। বোম্বাই—ইহা শামসাভাবই মত, তবে কিছু স্থলকার, কোমলত্বক এবং কীট ও বোগাদি কর্তৃক শীঘ্র আক্রান্ত হইয়া পাড়ে দোষাশ মাটিতে ভাল জন্ম। এ দেশে সাধারণত কাঁচা খাইবাব অল্প ইহার ব্যবহার হয়।

বৈদ্যিক বসবহন ইক্ষু হইতে গড়ে একান প্রতি ৬ টনেব উপর শুভ পাওয়া যায় না (এক একাব প্রায় তিন বিঘা জমি এক টন ২৭ মণ)। এত পবিমাণ ফলন না হউক সাধারণত সাব দিয়া রীতিমত চাষ করিতে পারিলে শামসাভাব বিয়া প্রতি ৭ মণেব উপর শুভ পাওয়া যায় ইহা প্রায়। ইহাব চাষ বিেষ লাভজনক আমাদেব দেহা শামসাভাব নিয়ে কাজলা ও খড়ি ইক্ষু পরিগণিত হয়।

১২। সাচকুশর—কেহ কেহ সাচবোম্বাইও বলিয়া থাকেন। ২৪ পবগণাব দক্ষিণ অঞ্চলে এই জাতীয় ইক্ষুব অল্পবিস্তর চাষ হয়। ঝা উজ্জ্বল সোণালী, মধ্যমরূপ দৃঢ়ত্বক, মোটা জাতীয় ও অত্যন্ত বসপূর্ণ। গাছ ৩৩ ই হস্তেব উপর লম্বা হয় না। উচ্চ দোয়াশ ও মেটেল জমিতে সুন্দর বর্দ্ধিত হয়। বসে মিষ্টতা অধিক ও অতি উৎকৃষ্ট জাতীয় দানাদাব শুভ উৎপন্ন হয়।

৯। পুডী—শাস্ত্র ইহার নাম পোণ্ডু বঙ্গ দেহাব মধ্যে সমী চাষে পুড়োদেব জায় কেহ উৎকর্ষ দেখাইতে পাবে না। সম্ভবত মালদাসেব পুড়া (পোণ্ডু) জাতিবাহ ইহাব উন্নতিসাধন কর্তা। অল্প ইহাব পুডী নাম হইয়াছে। ব ফিকা হবিজা, পাকিলে গাট হবিজাবর্ণ। ঝক অত্যন্ত কঠিন নহে। স্থলকাষ ও বস বহন এব প্রচুর সাবযুক্ত সবস জুতাগেই ভালরূপ জন্মে। বিঘা প্রতি ২ মণেবও উপর শুভ পাওয়া যায়। সাভাবাপুর অঞ্চলে, এই জাতীয় পুডী বা পুণ্ডা নামক একপ্রকাব ইক্ষু জন্মে, তাহা সাবা গত ৮ হস্তেব উপর দীর্ঘ হইয়া থাকে। ইহা হইতে অতি উৎকৃষ্ট চিনি উৎপন্ন হয়। অনেকে এই জাতীয় ইক্ষু শুভ অপেকা খাইবাব নিমিত্ত মনোনীত করেন।

১৩। লাল ইক্ষু—আসামে এই জাতীয় ইক্ষু জন্মে, অত্যন্ত দৃঢ়ত্বক ও কঠিনপ্রাণ। ইহাতে বসেব পবিমাণ ও মিষ্টতা অধিক ও উৎকৃষ্ট চিনি উৎপন্ন হয়। সকল প্রকার ইক্ষু অপেকা ইহা নিরুদ্বিগ্নে ভাল জন্মে।

১৪। ফেতারী—বিহার হইতে সাভাতাল পরগা পৰ্য্যন্ত প্রায় সকল স্থানেই ইহাব অল্পবিস্তর আবাদ হইয়া থাকে। গাছ ৩৪ হাতেব উপর দীর্ঘ হয় না। বর্ণ ফিকা হবিজাভ সবজা। অত্যন্ত দৃঢ়ত্বক, কঠিন প্রাণ ও অল্প অপেকা কিছু স্থল। বস পবিমাণে অল্প জন্মেও মিষ্টতা অধিক ও উৎকৃষ্ট চিনি উৎপন্ন হয়। অল্পজাত জাতি অপেকা ইহাব বস স্বল্পায়াসেই গণিত হয়। উচ্চ এটেল দোয়াশ মৃত্তিকাতে ভাল জন্মে, ইহাব চাষ লাভ আছে।

১০। পুবাঁকুতিয়া—আসামে সাভা ও লালচ বর্ণেব একত্বামক দুই প্রকাব ইক্ষু জন্মে। ইহাবা

১৫। খোলেহী—অত্যন্ত স্থলকার এবং লালচে

২২। রস প্রচুর কিন্তু মিষ্টের ভাগ অল্প। অত্যন্ত বিলম্বে দ্বিতীয় পান। নাগপুর অঞ্চলে ইহা চাষ হয়।

১৬। পানশাহী—গাছ ৪।৫ হস্তের উপর দীর্ঘ হয় না। বর্ণ সাদাটে, সরু জাতীয় ও অত্যন্ত কঠিন প্রাণ। অত্যন্ত উর্ব্বা ও উচ্চ ভূমিতেই ভাল জন্মে। বিধা প্রতি ১৫।১৬ মণ শুভ পাওয়া যায়। উত্তর পশ্চিমাঞ্চলে চাকী শুভেব জন্ত ইহা প্রচুর চাষ হইয়া থাকে ইহার চাষে লাভ আছে। বাদশাহদিগেব পানের নিমিত্ত ইহা চাষ হইত, একান্ত পানশাহী নাম হইয়াছে।

১৭। বেগু—গাছ ৭।৫ হস্ত দীর্ঘ হয়। হবিদ্রা বর্ণ, পাকিলে পাণ্ডটে ব ও অশেফাকৃত মোটা জাতীয় উচ্চ দোয়াশ ভূমিতে ভাল জন্মে। বিহাবের পশ্চিমাঞ্চলস্থ দেশসমূহে ইহা হইতে উৎকৃষ্ট সাব শুভ প্রস্তুত হয়। ইহার চাষ লাভজনক।

১৮। মাকী—ত্রিহস্তের পশ্চিমাঞ্চলে সর্বত্রই ইহা প্রচুর চাষ হয়। গাছ ৪।৫ হস্ত উচ্চ হয়। মধ্যম কোমলত্বক ও মোটা জাতীয় উচ্চ দোয়াশ ভূমিতে ভাল জন্মে এবং নিত্যন্ত নীবস ভূমিতেও সহজে মবে না। কিন্তু সহজেই কীটাক্রান্ত হওয়া পড়ে। ইহা দানাদার চিনি প্রস্তুতের পক্ষে বিশেষ উপযোগী। বিধা প্রতি ১।১২ মণ শুভ পাওয়া যায়।

১৯। ভূর্নী—বিহাব অঞ্চলে ইহার প্রচুর চাষ হয়। ইহা পুরোক্ত বেগু ও পানশাহীর মত তাব দৈর্ঘ্যে আরও বর্ধিত হয়। পত্র ও কিছু বৃহত্তর ও কঠিন প্রাণ উচ্চ চিকণ ভূমিতেই জন্ম হয় এবং প্রচুর জল সেচন আবশ্যক হয়। এতদুপরি শুভ উৎকৃষ্ট জাতীয়।

২। লাল গেগু—গাছ ৫।৬ হস্ত দীর্ঘ হয়। রক্তবর্ণ কোমলত্বক ও স্থলকায়, কিন্তু তত দৃঢ়প্রাণ নহে। বেতিরা চম্পার অঞ্চলে উচ্চ দোয়াশ ভূমিতে ইহা চাষ হইয়া থাকে। ইহা হইতে সুন্দর শুভ ও প্রস্তুত হইয়া থাকে। পশ্চিমাঞ্চলে শুভ অ পক্ষা কীচা খাইবার জন্ত ইহা অধিক ব্যবহার হইয়া থাকে।

২১—২২। খাউর ও মাতনা—এই দুই জাতীয় ইক্ষু সাজাহানপুর অঞ্চলে প্রচুর উৎপন্ন হয়। গাছ ৩।৪ হস্ত দীর্ঘ ও কঠিনপ্রাণ এটেল মাটিতে ভাল জন্মে। প্রচুর জল সেচন আবশ্যক হয়। বিধা প্রতি ১।১২ মণ শুভ পাওয়া যায়। ইহার বস উৎকৃষ্ট মিহরী প্রস্তুত হইয়া থাকে।

২৩। দিকচব—সাজাহানপুর অঞ্চলে উচ্চ দোয়াশ ভূমিতে এই জাতীয় ইক্ষু জন্মে। গাছ ৭।৮ হস্ত দীর্ঘ হয় স্থলকায় ও কোমলত্বক একান্ত কীটাদি কতক শীঘ্রই আক্রান্ত হয়। ইহার চাষ সুবিধাজনক নহে।

২৪। বিবাবি—গোবন্দপুর্ব অঞ্চলে এই জাতীয় ইক্ষু চাষ হয়। এটেল নিম্নভূমিতেই জন্ম হয়। গাছ ৫।৬ হস্ত দীর্ঘ হয়। বর্ণ ফিকা সবজা হইলে, অত্যন্ত দৃঢ়ত্বক ও সরু জাতীয়। ইহা হইতে প্রচুর পরিমাণ বস পাওয়া যায় এবং উৎকৃষ্ট শুভ শুভ প্রস্তুত হইতে পারে। নিম্নভূমি বক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী।

৫। ধানী—উত্তরপশ্চিম ও সাজাহানপুর অঞ্চলে এই জাতীয় ইক্ষু জন্মে। গাছ দীর্ঘকায়, দৃঢ়ত্বক ও সরু জাতীয় এটেল অথচ নিম্নভূমিতেই জন্ম হয়। বসের পরিমাণ অল্প হইলেও মিষ্টতা অধিক এবং উৎপন্ন শুভ উৎকৃষ্ট জাতীয়।

২৬—২৭। হালকাডু (Grass cane) এবং হলুদে উথ (Straw cane)—বোম্বাই অঞ্চলে জন্মে। ইহা দৃঢ়ত্বক, কঠিনপ্রাণ ও সরুজাতীয় এটেল নিম্নভূমিতেই ভাল জন্মে। জলে প্রাণিত হইলেও গাছ মরে না। শুভ উৎকৃষ্ট জাতীয়।

২৮—২৯। রেশানি, পুটপুটি—মাদ্রাজ ও মহীশূর অঞ্চলে এই দুই জাতীয় ইক্ষু জন্মে। উন্নয়ন দোয়াশ ভূমিতেই জন্মের উপর হয় ও শুভ উৎকৃষ্ট জাতীয়। এতদ্ব্যতীত কটে কবা ও মাঝাকবা নামক আরও দুই জাতীয় ইক্ষু জন্মে ইহাদের চাষ সুবিধা জনক নহে।

৩। চীনা (China)—বিদেশী ইক্ষু মধ্যে ইহাও এদেশের জলবায়ু সাম্য হইয়া গিয়াছে। অত্যধিক দৃঢ়

বা শুকায় ইহার কোন হানি হয় না। যেখানে কোন জাতীয় ইক্ষু জন্মে না, তথায় হহা সুন্দর জন্মিয়া থাকে। অত্যন্ত দৃঢ়ক বলিয়া কীট বা শূণালাদি পত্ন কর্তৃক ইহার কোন ক্ষতিব আঁকা নাই। ইহা প্রচুর রসপূর্ণ। বিঘা প্রায় ২ শত মণ পীড়নযোগ্য ইক্ষুদণ্ড পাওয়া যায়। বিহাবেব নীলকবেবা এই জাতীয় ইক্ষুর চাষে বিশেষ মনোযোগী হইয়াছেন। ভারতবর্ষে অঞ্চলে এই জাতীয় ইক্ষুর প্রচুর চাষ হয়।

৩১। হেমজ—গোবক্ষপুৰ অঞ্চলে এই জাতীয় ইক্ষু জন্মে। চেষ্টা কবিলে বঙ্গদেশেও ইহা জন্মিতে পারে। বিঘা প্রায় ২৫ মণের উপর গুড় পাওয়া যায়। ইহাব চাষ তত বিস্তৃতি লাভ কবে নাই।

৩২। কেশাব—দেহলী (Dehli) অঞ্চলে এই জাতীয় ইক্ষু প্রচুর চাষ হইয়া থাকে। ইহা হইতে উৎকৃষ্ট পাকা চিনি প্রস্তুত হয়।

৩৩। কোচীন—দাক্ষিণাত্যের কোচীন প্রদেশে এই জাতীয় ইক্ষু জন্মে। ইহা অত্যন্ত স্থলকায়, ৮১ হস্ত দীর্ঘ ও অতি শীঘ্র বর্ধিত হয়। পাবেব ব্যাস প্রায় ৮ ইঞ্চি। বসে মিষ্টতা অল্প, গুড় বা চিনিব জন্ত, ইহাব চাষ সুবিধাজনক নহে। কাঁচা খাইবাব উপযোগী। বিেষত একপ বিপুলকায় ইক্ষু দর্শনীয় দ্রব্যও বটে।

৩৪। বর্ণ—ইহা কোচীন ইক্ষুবই মত তবে অনেক সুস্বাদু, কিন্তু দেশীয় সকল ইক্ষু অপেক্ষা স্থল। সবস দোরাশ মৃত্তিকাতে ভাল জন্মে। অত্যন্ত ভঙ্গুর একজন্ত কলে পীড়নেব সুবিধা হয় না। বসে মিষ্টতা অল্প সুতবা গুড় বা চিনি অপেক্ষা কাঁচা খাইবাব অধিক উপযোগী।

৩৫—৩৬। বোবোঁ (Bourbon) এবং ওটাহিটী (Otaheite)—জ্যামেকা, ওয়েষ্ট ইন্ডিজ এবং দক্ষিণ আমেরিকায় এই দুই জাতীয় ইক্ষুর প্রচুর চাষ হইয়া থাকে। এ দেশে ইহাবা ভাল জন্মে না। উপবোক্ত স্থান সমূহে অসখ্য ইক্ষু চিনিব কাবখানা আছে।

৩৭। মরিসাস (Mauritius) প্রধানত মরিসাস

দ্বীপেই এই জাতীয় ইক্ষুর চাষ হইয়া থাকে। কেহ কেহ ইহাকে বোরবোঁ জাতীয় বলিয়া থাকেন, কিন্তু অনেকের মতে মালাবার উপকূল প্রদেশ হইতেই প্রথমে মরিসাস দ্বীপে নীত হয়। পশ্চাৎ তথায় অসম্ভব উন্নতি লাভ কবিয়াছে। এই জাতীয় ইক্ষু বঙ্গদেশের জায় স্থল ও অত্যন্ত মিষ্টরসপূর্ণ। এদেশে ইহার চাষ নিষ্ফল হইয়াছে।

৩৮। ৩৯। ৪০। ইয়োলো ভায়োলেট (Yellow violet), পার্পল ভায়োলেট (Purple violet), ষ্ট্রাইপড রিবকান্ট (Striped ribocant) এবং সিঙ্গাপুর (Singapore) নামক কয়েক জাতীয় ডোবাকাটা ইক্ষু জাতা, ফিজি, মালয়, সিঙ্গাপুর প্রভৃতি অঞ্চলে প্রচুর উৎপন্ন হয়। ইহাবা ভারতবর্ষজাত ইক্ষু বটে, কিন্তু বিেষ রূপান্তরিত হইয়াছে। আজকালকার আমদানী জাতাচিনি ও ব্রাউনসুগার (Brown sugar) এই কয়েক জাতীয় ইক্ষু হইতেই উৎপন্ন হইয়া থাকে। গোদাবরী নদী তীরবর্তী প্রদেশে এই জাতীয় অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু ইক্ষু সামান্য পরিমাণে জন্মিয়া থাকে সম্ভবত চেষ্টা কবিলে ইহাদের চাষ এদেশে সফল হইতে পারে।

উল্লিখিত তিন শ্রেণীর বিদেশীয় ইক্ষু আদৌ ভারত বর্ষজাত ইক্ষু হইতে উৎপন্ন হইলেও, দেশান্তরে গিয়া ইহাদের আকৃত প্রকৃতি সম্পূর্ণ পরিবর্তিত হইয়া গিয়াছে। এই কয়েক জাতীয় ইক্ষু অত্যন্ত স্থলকায়, কোমলক, দীর্ঘাকার ও প্রচুর মিষ্টরসপূর্ণ। একজন্ত ইহা হইতে প্রচুর পরিমাণ চিনি উৎপন্ন হইয়া থাকে। এ দেশে ইহারা শীঘ্রই কীট ও রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে বহু চেষ্টাতেও ইহাদের চাষ সফল হয় নাই। সমুদ্রগর্ভস্থ দ্বীপ সমূহেই ইহাদের চাষ হয় কিন্তু এ দেশে সমুদ্র হইতে বহু দূর অন্তর্ভুক্ত ভূভাগেই ইহাদের চাষ হইয়াছে। একজন্ত জলবায়ু ও ভূমির প্রকৃতিগত বিভিন্নতা বশত সম্ভবত ইহাদের চাষ বিফল হইয়াছে। সমুদ্রতীরবর্তী প্রদেশ সমূহে ইহাদের সকল চাষেব আশা করা যায়।

এতদ্ব্যতীত উত্তর পশ্চিমাঞ্চলে বারবা, রেগড়া,

নিবাদ, কেবাহী, ধাবী প্রভৃতি নানা জাতীয় ইক্ষু জন্মিয়া থাকে। এগুলি তত বিখ্যাত বা ইহা হইতে উৎপন্ন শুদ্ধ তত ভাল নহে। সমগ্র জাবতবর্ষজাত ইক্ষুর সখ্যা একশতেরও উপর হইতে পাবে কিন্তু সবগুলিই যে পবম্পব বিভিন্ন জাতি, একপ নিশ্চয় বশা যায় না। দেশ ভেদে এৰ উৎকৃষ্ট কর্ণপদ্ধতি অনুসাবে পুষ্টিনিবন্ধন একই ইক্ষু ভিন্ন ভিন্ন প্রদেশে রূপান্তরিত হইয়া বিভিন্ন নামে আখ্যাত হইয়াছে। আবার একই ইক্ষু বিভিন্ন প্রদেশে বিভিন্ন নামে অভিহিত হইয়া থাকে। ইক্ষু সাধাবাত বক্ত বক্তাভক্ত্য স্বর্ণ, পীত, হবিত, বাজীমন্ত (ডোবাকান্ত), খেতাত পীত ও হবিতাতপীত এই কয়েক বর্ণেব দেখা যায়।

পূর্বে বঙ্গদেশে প্রচুর পৰিমাণে চিনি উৎপন্ন হইত কিন্তু বিট ও মবিসাসেব চিনিব আমদানী ধীবে ধীবে বৃদ্ধি পাইয়া গত ৪ বৎসবেব মধ্যে দেশীয় চিনিব কাবখানা লোপেব সহিত ইক্ষুব আবাদও অনেক হ্রাস পাইয়াছে। এখন যশোহর ও নদীয়া জিলায় সামান্য ২৪ টা চিনিব কাবখানা দেখা যায়। বঙ্গের তুলনায় দ্বিহিত বিহাব ও উত্তব পশ্চিমে ইক্ষুব চাষ বেঙ্গপ অপৰ্য্যাপ্ত, চিনিও তদ্রূপ প্রচুর উৎপন্ন হইয়া থাকে। কাশী, গাজীপুৰ, গোবৰ্দ্ধপুৰ ও অযোধ্যা এই দেশী চিনিব প্রধাণ বাণিজ্য স্থান। এই চিনি অতি উৎকৃষ্ট ও সুস্ব ভাবে চুর্ণিত। চিনি বা শুভ মাত্রই বৰ্ষকালে একটু গন্ধযুক্ত হইয়া থাকে কিন্তু গোরক্ষপুথ্বেব চিনিব এ দেব মাত্রই নাই। অল্প ইহার আদর অধিক। সমগ্র যুক্তপ্রদেশ বিহার এবং বঙ্গদেশেব ভাগপুর মালদহ ও বাজসাহী জিলায় এই চিনিব অল্পাধিক ব্যবহার হইয়া থাকে। অধুনাতনকালে ভারতবর্ষেব আৰ কোথাও এত চিনি উৎপন্ন হয় না।

চিনির কাববারের উন্নতি ও বিদেশের সহিত প্রতিদ্বন্দিতা করিতে হইলে আমাদিগকে নিম্নলিখিত বিষয় কয়টির প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে যথ—

১। ভূমি সাব প্রয়োগ বা অল্প কোন উপায়ে

চাষেব উপযোগী হইলেও, ভূমির প্রকৃতি পৰিবৰ্তিত করা সাধ্যাতীত কিন্তু বিভিন্ন জাতীয় ইক্ষু হইতে ভূমি ও স্থানীয় জল বায়ুর উপযোগী জাত নির্বাচন কবা আমাদেব সাধ্যায়ত্ত।

২। জাতি বিশেষে ইক্ষুব সে মিষ্টতাব সামান্য তাবতম্য থাকিসেও জাতি বিশেষে কাশাবও অধক কাফাবও বা অল্প বস নির্গত হইয়া, থাকে। এ জন্ত যে সকল জাতীয় ইক্ষু অধিক মিষ্ট ও বহু বসপূর্ণ আমাদিগকে সেইগুলব চাষ বৰ্দ্ধিত কবিতে হইবে।

৩। যে জাতীয় ইক্ষুর চাষ করিতে হইবে, তাহা কোমল বা দৃঢ়ক, স্বল্পপ্রাণ (delicate) বা দৃঢ়প্রাণ (hardy), কলে চড়াইলে সহজেই সমস্ত রস নির্গত হয় বা বহুকণে অত বৃষ্টে অপেক্ষাকৃত অল্প বস নির্গত হয় এটীও—নিরূপণ কবা আবশ্যক।

৪। শুদ্ধ ও চিনি প্রস্তুতের জন্ত উন্নত উপায় অবলম্বন কবিতে হইবে, যেন প্রস্তুত কালে কোন অশ-
পট্ট না হয়।

৫। বেঙ্গপ মিষ্টবসবহুল ইক্ষুব কাজ বাড়াইতে হইবে নানাবিধ সঙ্গ উপায়ে যাহাতে শুড়ে মাত অপেশা সাবের ভাগ বেশী জন্মে তাশাবও চেষ্টা কবিতে হইবে।

৬। কলে বেঙ্গপ চিনি প্রস্তুত হইবে, চিনির পাবত্যক্ত অশ হইত সেইরূপ মাতশুভ, চিটা মিথ ই মেটেড স্পিরিট, (Methylated Spirit), ভিনিগার (Vinegar), বম (rum), প্রভৃতি উৎপাদন কবিয়া কলেব লাভ বৰ্দ্ধিত কবিতে হইবে।

৭। কোন নির্দিষ্ট ভূমিতে কোন নির্দিষ্ট জাতীয় ইক্ষু একাদিক্রমে ৫৭ বৎসবকাল চাষ কবিলে ভূমি বেঙ্গপ অবসর হইয়া পড়ে, ইক্ষু ও তদ্রূপ অপকর্ষ ভাব প্রাপ্ত হয়। এ নিমিত্ত ৪৫ বৎসর অন্তর নতুন ভূমিতে ভূমিব উপযোগী নতুন ইক্ষুর চাষ করিতে হইবে বা পুৰাতন বীজ পবিতাণ কথত তাহাই অল্প কোন দুবস্থান হইতে আনাইয়া চাষ কবিতে হইবে।

৮। যে স্থান স্থানে প্রচুর ইক্ষুর চাষ হয়, তাহার

সর্কাপেকা আর্থিক ও সর্কাপ সম্পূর্ণ কল বসাইয়া চিনি প্রস্তুত করিতে হইবে।

২। বিট চিাব উপর যেরূপ শুক (Counter vailin, duty) বসিয়াছে মাবসাস জাতি প্রকৃতি দীপজাত ইক্ষু চিাব উপরও বাহাতে সেইরূপ শুক বসে তাহা চেষ্টা করিতে হইবে।

ভূমি—জাতি বিশেষ ইক্ষু সর্কাপ ভূমিতেই জন্মিতে পারে এবং ইহা চাষে প্রচুর জলের আবশ্যক হয় কিন্তু তাহা বলিয়া ইক্ষুকণ্ডে যে সর্কাপই জন্মে প্রাপ্তি কবিয়া বাধিতে হইবে তাহা কোন অর্থ নাই। একান্ত ক্ষেত্র সম্পূর্ণরূপে সিক্ত স্থান অতিবিক্রম যাহাতে বাহির হইয়া যাইতে পারে, তাহা স্থাচা বন্দোবস্ত করিতে হইবে। জাতিভেদে ইক্ষু সর্কাপ প্রকার ভূমির উপযোগী হইলেও, উচ্চ, সবস ও অত্যন্ত উর্বরা দোষাশ মৃত্তিকায় সর্কাপেকা উত্তম জন্মে। অত্যন্ত শুক কঠিন এবং বালুকামূল্য এটেল মাটিতে ইক্ষু স্থবিধাজনক ভাবে জন্মে না। অতীব পক্ষপাতের আবশ্যক মত বালুকা, গো ময়াদি পত্তি বীজ, উচ্ছিন্ন সাব প্রকৃতি মিশ্রিত ও প্রচুর জল সেচন কবিয়া চাষ করিতে হইবে। এক্ষণে ভূমি সর্কাপ সবস থাকি আবশ্যক, যেন কোনমতে শুক হইয়া ফাটিয়া না যায়। লবণ চূ। এবং ক্ষার ইক্ষু নিমিত্ত সামান্য প্রয়োজ্যীয় হইলেও ইহা বা এ সোডা (Soda) ম্যাগনেসিয়া (Magnesia) প্রকৃতি মৃত্তিকাতে প্রচুর বিদ্যমান থাকিলে ইক্ষু চাষ করা যথ্য। উসব মৃত্তিকা সর্কাপ পবিত্র্য। ফসল ত ভালই হয় না অধিকন্তু উপর শুক ও চিনি লবণ বা ক্ষার দ্বারা বিশিষ্ট হইয়া থাকে। আমাদেব দেশে যে সকল ভূমিতে ভাঙ্গি ধান, তামাক, আলু, অচ্ছব তিসি, গোধূম, বুট কলায়, সীম প্রকৃতি ফসল জন্মে, তাহাতে ইক্ষু চাষ হইতে দেখা যায়। বস্তুতঃ একপ্রকার ভূমি সর্কাপ করিত হওয়ার ইক্ষু স্তম্ভ জন্মে। ছায়াবুক স্থানের ইক্ষুস মিষ্ট ও অল্প হয় এবং গাছও বেশী ভেজ করে না। একান্ত ক্ষেত্রে বাহাতে অব্যাহত ভাবে বাতাসের প্রবেশ হয়, তাহা বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। যে

সকল ভূমি সর্কাপ সরস ও শিথিল ভাবাপন্ন, তাহাতে চৈত্র বৈশাখ মাসে সামান্য জল সেচনের আবশ্যক হইলেও, অন্তর্যময়ে আর্দ্র জলের প্রয়োজন হয় না। কিন্তু যে সকল ভূমি এক্ষণে অবস্থাপন্ন নহে, তাহাতে জল সেচনের বন্দোবস্ত করিতে হইবে। স্থূলত ইক্ষুর ভূমি সর্কাপ সবস থাকিলেও, বাহা দিবা ভাগে বোজ্রতাপে শুক ও প্রাতে আর্দ্র বোধ হইবে, তাহাতেই ইক্ষু সর্কাপেকা স্তম্ভ বর্ধিত হয়।

ভূমি প্রস্তুত—চৈত্রের ফসল উঠাইয়া লইবার পূর্বে বিদ্রিষ্ট ভূমিতে অন্ত কোন শস্ত বপন নহা উচিত নহে। বৈশাখ হইতে আশ্বিন পর্যন্ত প্রতি মাসে অন্তত একবার হিসাবে চলবর্ণন করত মৃত্তিকা উত্তমরূপে বিপর্যস্ত কবিয়া দিলে, বায়ু ও জলের সাবভাগ গ্রহণ করত ক্ষেত্র স্বভাবত ই উর্বরা হইয়া উঠে এবং জলদি আগাছা মাসে মাসে উপাতিত হইয়া বর্ষার জলে পচয়া বাওয়ার সারের ভাগ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং ভবিষ্যতে জল জন্মিবাবও সম্ভাবনা থাকে না। বৃষ্টির জলেও অত্যন্ত সাবভাগ বাহাতে বর্ধিত হইতে না পারে এক্ষণে ভূমির চতুর্দিকে আল বাছিয়া জল ধাবরা রাখা কর্তব্য। যে সকল ভূমি নিম্নতাবশত সর্কাপ জন্মে পবিত্র হইয়া যায় ও পবিত্র্য কবিতে অত্যন্ত শ্রম পড়ে, আমন ধাতের ভূমি প্রকৃতির ভায়, ভায় মাস ববাবব প্রচুর বৃষ্টিপাত হইলে, সে সকল ভূমি যদি জলের উপরই উত্তমরূপে করণ করত ঘনকাদার মত করা যায়, তাহা হইলে তাহার জল মরিয়া যায় ও জমি অত্যন্ত উর্বরা হইয়া উঠে। পশ্চিমাঞ্চলে এই প্রথাকে “গজব” বলে। আশ্বিন মাস ববাবব আকাশ মেঘ পূর্ণ, ভূমি শুক ও বোজ্র ভেজ প্রবল হইলে, যে পরিমাণ সার প্রয়োগ করিতে হইবে, তাহার চাষভাগের দুই ভাগ সমস্ত ক্ষেত্রে সমভাবে ছড়াইয়া—২৭ দিবস কাল উত্তমরূপে শুক করত অগ্রহারণের শেষ পর্যন্ত অন্তত ৪৫ বার গভীরভাবে, করণ করিয়া মৃত্তিকা গুলিবৎ চূর্ণিত ও মজল কবিতে হইবে। ইহার পর সমস্ত পৌষ মাস (অর্থাৎ, হীজ বর্ণনের একমাস পূর্ণ পর্যন্ত)

ভূমিকে বিশ্রাম দিতে হইবে, কোনরূপ কর্ষণ, সাব প্রয়োগ বা নাড়াচাড়া কবিবার আবশ্যক নাই। অবশিষ্ট যে ছই ভাগ সার থাকিবে তাহাই ইক্ষু রোপণকাল হইতে বর্ষার পূর্ব পর্যন্ত ক্রমে ক্রমে ব্যবহারের জন্য বাখিতে হইবে। কোথাও কোথাও ভাদোই ফসল উঠাইয়া সাব প্রয়োগে কথিত উপায় মত ভূমি প্রস্তুত হইয়া থাকে। এ প্রথাও সুন্দর কিন্তু ইক্ষু চাষে প্রচুর সাবের আবশ্যক হয়। এক্ষত মধ্যে একটি ক্ষুদ্র উৎপাদন কবত সারভাগ না কমাইয়া সম্বৎসব পতিত বাখান সর্বাঙ্গোপেক্ষা সম্ভব।

সাব—ইক্ষু প্রচুর পরিমাণে সাবভাগ গ্রহণ করে। কাবয়া ভূমিকে অত্যন্ত তরল কবিয়া ফেলে। এক্ষত সাব প্রয়োগ আবশ্যক কিন্তু সাব অধিক দিনেই যে শুভ বা চিনি অধিক জন্মেবে এরূপ কোন কথা নাই। তবে সাব প্রয়োগে গাছ সতেজ হয় ও মাত্রিয়া উঠে, ইক্ষু দণ্ডের সখ্যাও বর্ধিত হয় এক্ষত শুভের পরিমাণ অধিক হয়। যাহা হউক, ইক্ষু ক্ষেত্রে পৰিষিত সাব প্রয়োগ করাই নিয়ম, ঐতিবিক্ত সাব প্রয়োগ বৃথা অর্থব্যয় মাত্র। এ দেশের কোন কোন জেলাতে বিনা সাবের ইক্ষু চাষ হইয়া থাকে। বদ বিনা সাবের বিঘা প্রতি ১৫ ম। শুভ পাওয়া যায়—তবে পঞ্চাশ টাক। সারের জন্য ব্যয় কবয়া ২৫ মণ শুভ পাইবার জন্য সার খরচ ৭৮ কবাই উচিত। বিঘা প্রতি ক্ষাব (ছাছু) ৫১৭ ম। ও গো মহিষাদিবি বিষ্ঠা ৭৮ মণ বা অশ্ব বিষ্ঠা ৪ ম। বা বেড়ী ও সর্ষপুংখইল ২। মণ বা অস্তি চূর্ণ মণ বা সোরা ৫১৬ মণ বা নীশেব সিটী ৪ মণ বা পচা মত্ত ১ মণ বা তুলাবীজ চূর্ণ ৩ মণ প্রয়োগ কবিলে সুন্দর ফসল জন্মে। ইক্ষুতে বেক্স প্রচুর পরিমাণ সৌবর্জনজনের (Nitrogen) প্রয়োজন হয়, বায়ু ও ক্যারবও সেইরূপ আবশ্যক হইয়া থাকে, বিঘা প্রতি আধমণ সৌবর্জনজন দিবারই নিয়ম, কিন্তু ইহাব অধিকাংশ বিগলিত অবস্থায় বর্ষার জলের সহিত বাষ্প হইয়া বা ভূমির নিম্নে চলিয়া যাওয়ার, মূলকর্ষক আকর্ষিত না হইবার জন্য গাছেব স্ক্রিম সহায়তা করে

না। এক্ষত বৃষ্ণ, ত্রিষ্ণ পরিমাণে ইহাব প্রয়োগ আবশ্যক। মৃত্তিকা জন্মিয়া কঠিন হইলে মূলে বায়ু সর্ক্যাব রোধ বাতও গাছেব স্ক্রিম হয় না। ইক্ষুর চাষে গো, মেঘ, মহিষাদিবি বিষ্ঠা বিশেষ সুলভ ও সর্ক্যেষ্ট সাব। কাবণ ইহাতে প্রচুর পরিমাণ ইক্ষুর প্রাণধারণ ও বর্জনোপযোগী সৌবর্জন জন্ম বিস্তারিত আছে। ইহাদেব প্রয়োগে ভূমি শিথিল ও বায়ু প্রবেশীল হইয়া উঠে। সুতরাং ভূমব অগিলিত কঠিন পদার্থ সকল ত্রবীভূত ও বৃক্ষ মূল দ্বারা আকর্ষিত হয় তাহার বর্জনব সাধ্যতা কবে। গোময়াদি পশুবিষ্ঠা ও বৃক্ষপত্রাদি অধিবগলিত (আধ চা) অবস্থায় প্রয়োগ কবিলে সাবভাগ পচিয়া উঠেব উপযোগী হইতে দেখা গাে। সুতরাং সাবগত সৌবর্জনজ (Nitrogen) ভূমির নিম্নে বা অপব কোন দিক দিয়া বহিয়া যাইতে সম্ভব হয় না, ধীবে ধীবে গাছ সমস্ত অংশই গ্রহণ করে। আপা, তিলডাটী, কালাসসা, কুমড়াটী, বাকেল বা অপব কোন লতা পত্র তদাদি বিঘা প্রতি ৫১৭ মণ প্রয়োগ কবা যাইতে পাবে। ক্ষাব প্রয়োগেও ভূমি শিথিল ও বায়ুপ্রবেশীল হইয়া উঠে অধিকতর ভূমি ও সাবের অঙ্গবনীষ পদার্থ সকল বিগলিত হইয়া গাছেব সমস্ত ব্যবহারোপযোগী হয় এবং কীটাদিবি উপজীবের অল্পতা ঘটে। উচ্চ সাবের মধ্য নীশেব সিটী সর্কাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। সকল স্থানে ইহা পাওয়া যায় না। কিন্তু যথায় পাটনাব স্রাবিধা আছে, তথায় ইহা শুদ্ধ বা গোময়াদিবি সহিত বা আধাআধিভাবে প্রয়োগ কবিলে সুন্দর ফসল জন্মিয়া থাকে। ইহাদিগেব জায় ইক্ষুব উপযোগী ব্যয়স্বল্প উৎকৃষ্ট সাব দেখা যায় না। গো মহিষাদিবি বিষ্ঠা ৬ হইতে ৯ মাসেব মধ্যে পচিয়া সাব হয় কিন্তু অশ্ব বিষ্ঠা দেড় বৎসবেব পুণ্যন্ত না হইলে প্রয়োগ করা উচিত নহে ইহা অপেক্ষা অল্প দিনেব হইলে সারের তেজে গাছ খান খাইয়া যাইতে পারে। ইয়োবোপ ও আমেবিকাব সর্ক্যত্র এব উত্তর পশ্চিমেও কাথাও কোথাও বিঘা প্রতি ২ শত মণ হিসাবে নরবিষ্ঠা ইক্ষুব সাররূপ প্রযুক্ত হইয়া থাকে। কিন্তু ইহা

অমেষ্য প্রয়োগ না কবাহ উচিত, কার। গবাদি পশু বিষ্ঠা ইত্যাদি অপেক্ষা শত গুণে উপকারী ও স্বাস্থ্যবর্ধক। খৈল, সোবা, অস্থিচূর্ণ, পচা মৎস্য প্রভৃতি ইক্ষুবৈপ্লবিক সাব হইলেও পায়াদিক্য আছে। এগুলি উপবিউক্ত সাবগুলির সন্নিহিত আনাছাদি পবিমাণে। মিশাইয়া ব্যবহার করিলে ব্যয় অল্প পড়ে। বেড়ী ও সবিসাব খৈল ইক্ষু মায়েবই পক্ষে উপকাবক। বেড়ীর খৈল শামসাদা ইক্ষুব স্তম্ভব ফল হইয়া থাকে। বিেষত খৈল প্রয়োগে পাচক ক্রিয়া সখা বদ্ধিত হওয়ায় গাছ অত্যন্ত বারান শ্রম ও ঝড় বারি এম ঝড় বা বাতাসে সহজে পড়িয়া যায় না। স্মল চূর্ণিত সোবা বর্ষাব শেষ ববাবব গাছেব গোড়ায় দিতে পাবিলে ভাল হয়। ভূমি শুষ্ক থাকিলে সোবা দেওয়াব পব জল সেচন কবিতে হইবে। ১৮৮৭ সোবা শীঘ্র উদ্ভিদব আতাবোপযোগী হয় না। অস্ত্র স্বয়ং ও স্মল চূর্ণ ভেদে চাই প্রকাব ব্যবহৃত হইতে পাবে। সবিসাস প্রভৃতি স্থানে অস্থিচূর্ণ ইক্ষুব প্রদান সাবকাপ পবিগতি হইয়া থাকে। স্মল অস্থিচূর্ণ (bone dust) গাছেব গোড়ায় ববাবব দিতে পাবিলে শীঘ্রই বৃক্ষোপযোগী আতাবে পবিগত হয়। কিন্তু স্থল অস্থি চূর্ণ (bone meal) বিশেষ কার্য সাধক। এজন্ত চাষেব সময় হইতেই জমিতে ছিটাইয়া চাষ কবিতে হইবে। ইক্ষুব মূল জমিব অধিক নিজে যায় না। এজন্ত মূলেব নিকটবর্তী স্থানে সাব প্রয়োগ কবিবাব বন্ধোবস্ত কবিতে পাবিলে সর্বতোভাবেই সাবেব সার্বকতা হইতে পাবে। খৈল, সোবা, অস্থিচূর্ণ প্রভৃতি সাব মূল্যবান। যদি গবাদি পশু বিষ্ঠা ও উদ্ভিজ সাব অর্ধ পবিমাণে দিয়া জমি প্রস্তুত কবত গাছ বোপণেব পব পাইট কবিবাব সময় অর্ধ পবিমাণ খৈল অস্থি চূর্ণ প্রভৃতি বাবে বাবে অল্প পবিমাণে গাছেব গোড়ায় দেওয়া যায়, তাহা হইলে সাবে অল্প খবচ পড়ে, অথচ ইক্ষু সহজে বর্ধিত হইয়া পুবা ফল প্রদান কবে। সাবেব মধ্যে সোবা সর্বোপেক্ষা মূল্যবান। সুতবা ইহাব প্রচলন নাই বলিলেই চলে। ২১৩ মণ সোবা ও ৮১ মণ বেড়ীর

খৈল একত্ৰ মিশাইয়া আখিন মাস ববাবব গাছেব গোড়ায় দিতে পাবিলে ফলন ভাল হইয়া থাকে। সোবা একক অপেক্ষা অস্ত্র সাবেব সহিত মিশ্রিত ভাবে প্রয়োগে অধিক ফল দর্শে। অস্থি চূর্ণ প্রয়োগে জমিব জরিত কক্ষবাস, চূর্ণ, ক্ষাব প্রভৃতি পদার্থেব পুরণ হইয়া থাকে। বর্ধমান পবীকাক্ষেত্রে বিঘা প্রতি ৭ মণ গোবব ও ৩ মণ খৈল এই উভয় সাব প্রয়োগ কবিয়া ৩ মণবও অধিক শুভ উৎপন্ন হইয়াছিল। এই সকল সাবেব মধ্যে খৈল ও গোময়াদি পশুবিষ্ঠা বা খৈল, গোময় ও অস্থি চূর্ণ বা তুলাবীজ, সোবা ও অস্থি চূর্ণ একত্ৰ প্রয়োগে ইক্ষু স্তম্ভব জন্মিয়া থাকে। ইক্ষুকক্ষেত্রে যত পবিমাণ সাব দিতে হইবে, তাহাব তিন ভাগব দুই ভাগ হলকর্ষণকালে এম অবশিষ্টভাগ, বপনকাল হইতে বর্ষাব পূর্বে যত দিন না গাছ বিশেষ তেজ কাব তত দিন ১৪ বাবে সামান্য পবমাণে প্রতিবাব গিড়ানিব সময় গাছেব গোড়ায় মৃত্তিকাব সহিত উত্তমকাপ মিশাইয়া দিতে পাবিলে ফল সর্বোপেক্ষা বেশী উৎপন্ন হয়। ইহাব পব বর্ষায় গাছ জোব কবিতে থাকিলে আব সাব দিবাব আবশ্যক হয় না। বিশেষত এ সময়ে শিকড় নাড়ীচাড়া কবিলে গাছেব জাি হইতে দেখা যায়। কেহ কেহ আখিন, কার্তিক ববাবব গাছেব গোড়ায় মাটি আলুগা কবিয়া দিবা বিঘা প্রতি ৫১৭ মণ বেড়ী বা সবিসাব খৈল দিবা থাকেন। ইত্যাতে বসেব গাছ হয় ও দানাদাব চিনি জন্মিয়া থাকে। পচা গো মূত্র সঞ্চিত থাকিলে জল মিশাইয়া এ সময়ে গাছেব গোড়ায় প্রয়োগ কবিলে গাছেব ফলন বিশেষ বর্ধিত হয়। কারণ গো মূত্রে প্রচুর পবিমাণ নাইট্রোজেন বিস্তমান আছে। গোময়াদি পশু বিষ্ঠা এম ধকে ছুবা প্রভৃতি কাঁচা উদ্ভিজ সাব একত্ৰে একত্ৰে দিলে ইক্ষুব আবশ্যকীয় সৌবর্জসজেন ও প্রযুক্ত হয়ই, তথাবীতি জমি একপ শিথিলভাবাপন্ন ও বায়ুপ্রবেশশীল হয় যে অস্ত্র পাব বাবা সেক্ষপ হইবাব সম্ভাবনা নাই। অধিক জমি শুষ্ক ও উচ্চ কোয়াশ হইলে জল ধাবণশক্তি অত্যন্ত বর্ধিত হয়। ধকে জমিকে

সর্সাপেক্ষা সারথী করিয়া তুলে কারণ শিখিজাতীর উদ্ভিদের মধ্যে ধকেই সর্সাপেক্ষা অধিক পবিমাণ নাইট্রোজেন সার সঞ্চয়কারী। ইক্ষুর চাষে নাইট্রোজেন সার অত্যাবশ্যক। একত্রে মিলে ধকে জমাইয়া পশ্চাৎ ইক্ষুর চাষ করিলে অনেক সময়ে বিনা সারেই ইক্ষু জন্মিয়া থাকে। শণ ও অড়হরও জমিব উর্বরতা শক্তি বৃদ্ধি কবে কিন্তু ধকেব মত নহে।

কীট ও বোগ নিবারক ঔষধ—ইক্ষু অত্যন্ত বোগ প্রবণ। তদ্ব্যতীত ক্ষেত্রে উই ও নানাবিধ কীটাদিও উপদ্রব আছে। শৃগালাদিও কথাই নাই। নিদোষ ইক্ষুবীজ বোপণ কবিলেও সময়ে সময়ে দেখা যায় যে, ক্ষেত্রটী কীট বা উই বা পিপীলিকাক্রান্ত ও নষ্ট হইয়া গিয়াছে। নীচস জমিতে বিশেষত গাছেব কল বাহিব হইবার সময় উইয়েব উপদ্রব বেশী হয়। গাছ সতেজ ও সবল অবস্থায় থাকিলে সহসা বোগাক্রান্ত হয় না। চৈত্র, বৈশাখ মাসে ক্ষেত্রটী গভীররূপে ৫।৬ বাব লাঙ্গল দ্বাৰা কর্ষণ কবিত মৃত্তকা বিপর্যস্ত কবিয়া দিতে পাবিলে উই বা পিপীলিকা সমূহ মরিয়া যায় বা অল্পত পলায়ন কবে। বপনেব প্রাক্কালে নিম্নলিখিত ঔষধ গুলিতে ইক্ষুও ডুবাইয়া বোপণ কবিলে কীট ও বোগ অনেক সময় নিবাবিত হইয়া থাকে।

১। লবণ ৪ সেব, হেনবো (স্বল্প মূল্য হি) আধপোয়া এবং স্ক্রু চূর্ণ সেকো ১কি ২৥ তোলা এব আবশ্যক মত জল।

২। হেনবো আধপোয়া সবিসাব খৈল ৮ সেব পচা মত্ত ৪ সেব বচ বা আকন্দমূল চূর্ণ ২ সেব সমস্ত একত্রে আবশ্যক মত জলে মিশাইয়া তবল পঙ্কবৎ করত অর্দ্ধঘণ্টা পূর্বে ইক্ষুও তাহাতে ডুবাইয়া পবে ভূমিতে বোপণ কবিত হইবে।

৩। শাখা পত্রাদি সহিত বাসক (বাকস) পত্র সিদ্ধ কবত তাহাতে সবিসাব খৈল মিশাইয়া পূর্ববৎ ব্যবহার্য।

৪। সেকোবিষচূর্ণ ১ তোলা, থানিকটা ময়দা ও গুড় একত্রে মিশাইয়া বড় বড় গুলি পাকাইয়া

নারিকেলের মুচিতে ভরিয়া ক্ষেত্রের মধ্যে রাখিয়া দিলে গুড়ের গন্ধে আকৃষ্ট কীটাদি তাহা খাইয়া মরিয়া যায় উই ও পিপীলিকা নিবাবণেব ইচ্ছাই শ্রেষ্ঠ উপায়।

৫। বোল, হেনবো এবং অধিক পবিমাণ সরিসার খৈল একত্রে জল মিশাইয়া ঘন লেচবৎ করত ইক্ষুও ডুবাইয়া বোপণ করিলে উই নিবাবিত হয় মধ্য ভারতবর্ষে এখনও এই আদিম উপায় প্রচলিত আছে।

৬। তুতিয়া ১। পোয়া, হি ২৥ তোলা স্ক্রু সেকো বিষ ১/৮ পোয়া মুসকব ১/১ পোয়া, বুল ১/১ সেব, ছাই ১/২ সেব চূর্ণ ১/১। আধসেব চূর্ণ সবিসার খৈল ১/১। দেড়মণ ও জল ২/ম। একত্রে মিশ্রিত করত ইক্ষুও ডুবাইয়া বোপ। কবিলে সর্সাপেক্ষা কীট নিবাবিত হয়। ইচ্ছা ত ৪।৫ বিঘা জমিব বোপণ কার্য সম্পন্ন হইতে পাবে। খৈল স যোগ বশত ইচ্ছা শীঘ্র নষ্ট হয়, অতএব ইচ্ছাও সত্ত্ব ব্যবহাৰ কবা উচিত।

৭। এই মিশ্রিত দ্রব্য হইতে সেকো বাদ দিয়া ইক্ষুদণ্ডে পোচড়া লাগাইলে ধোঁসা পোকা নিবাবিত হয়। ধোঁসা পোকা লাগিলে ইক্ষুদণ্ডে পিপীলিকা আশ্রয় কবত ফোপবা কবিয়া ফেল। একত্রে আক্রান্ত কাডগুলি উঠাইয়া পোড়াইয়া ফেলা কর্তব্য। তাহা হইলে ইচ্ছা আর অল্প কাডে স ক্রান্ত হইতে পাবে না। ধোঁসা আক্রান্ত ইক্ষুগুলিব বৃদ্ধির হ্রাসের সহিত বসও অল্প পবিমাণে উৎপন্ন হয়। উত্তবপশ্চিমাকাশে ধোঁসা পোকা নিবাবণেব জন্ত ক্ষেত্রেব চতুর্দিকে অড়হরেব বেড়া দিবাৰ প্রথা আছে ইক্ষু বোপণের পূর্বে সীম ধকে, কলাহ প্রভৃতি শিখী জাতীর উদ্ভিদের চাষ কাবলেও এহ উদ্দেশ্য স সাধিত হইয়া থাকে।

৮। সোডা (Soda Bicarb)এব জল দিয়া ইক্ষুদণ্ডে পোচড়া লাগাইলে ধোঁসা ও অল্পত কীট নিবাবিত হয়।

চাষা প্রস্তুত করণ—বিছনেব নিমিত্ত রোগপ্রস্তুত ইক্ষুও কোনকালই গ্রহণ কবা উচিত নহে। যাহা কোনপ্রকাৰে কীট ভাজিত বা বাণীর পত্র গুড় হইয়া

উহ কর্তৃক আক্রান্ত হ য়াছে বা যে ইক্ষুর অভ্যন্তরস্থ
মাংসভাগে লালচ দাগ পড়িয়াছে বা যে সকল জাত
সহজেই কীটাক্রান্ত হয়, বীজের নিমিত্ত তাহাবা
শুদ্ধতাব, বীজের নামত তাহাই গ্রহণ কাবতে হইবে।
নিম্নলিখিত চাবটী নিয়মে ইক্ষুর চাবা প্রস্তুত হ য়া
থাকে আমাদেব দে। বর্জিত অগ্রভাগ বোপণেবই
প্রথা দেখা যায়।

১। সবস অর্থাৎ ছায়াময় স্থানে আবশ্রুকমত
দীর্ঘ ও প্রায় ১ বা ১১ স্ত গভীর গহবর কাটিয়া
পূর্বাভন গোবর ও জল মিশ্রিত ঘা কন্দমের মত কবত
ইক্ষুর অগ্রভাগগুলি তাহাতে অঙ্কায়িতভাবে বসা যা
উপবে লতা পাতা বা বিচালি বা চাটাই দিয়া আবৃত
কবিতে হইবে এই উপায়ে ১৫। দিনের মধ্যে
প্রত্যেক গ্রন্থ হহতে কল ও নতন বিড় বাসিন
হইয়া থাকে। এই অবস্থায় উঠাইয়া ক্ষেত্রে বোপণ
করাই নিয়ম।

২। অগ্রভাগ ব্যতীত সমগ্র ইক্ষুদণ্ড হহতেও চাব।
প্রস্তুত হহতে পাবে যা তাতে কণ (Bud) গুল
কোনরূপে নষ্ট না য় এবং মধ্যে ১৪টী কল মুক্ত
গ্রন্থি থাকে, এইরূপ ভাবে ইক্ষুদণ্ডগুলি ১ ফুট আন্দাজ
দীর্ঘে খণ্ড খণ্ড কাটিতে হইবে পবে দীর্ঘে প্রায়
তিন স্ত ও চাই হস্ত গভাব একটী গহবর কাটিয়া নিয়ে
ভিজা খড় ও ছাই একস্তর বিছাইয়া তত্পার কটিত
খণ্ডগুলি ঘন ভাবে পাতলা ভিতবে প্রবে। হয় এইরূপ
ভাবে ছাই ছড়াইয়া উপবে আবাব ভিজা খড় ও ছাই
চাপা দিতে হইবে যতক্ষণ না গহবরটী পূ। হয়
এইরূপে উপরূপবি সাজাহা সন্ধ্যাপবি ঘন খড় দিয়া
ঢাকিয়া দিতে হইবে এই উপায়ে ১।২ দিনের
মধ্যে ইক্ষুর নতন কণ ও বিড় বাহির হহয়া ক্ষেত্রে
বোপণোপযোগী হইয়া উঠে।

৩। ইক্ষুদণ্ড ১ স্ত পবিমা। ২ খণ্ড কাটিয়া
একেবাবেই ভূমিতে রোপিত হইতে পাবে এইরূপ
ভাব বোপিত হইবাব পূর্বে সমস্ত ক্ষেত্রেটী একবাব
সেচ দিয়া উত্তমরূপে জিরায়া পহয়া ইক্ষুখণ্ড স্থিতিবাব

ভিতর ১৪ ইঞ্চ গভীরভাবে বসান কর্তব্য। নতুবা সকল
গ্রন্থ হইতে কল বাহির হয় না। ইক্ষুর গ্রন্থি হইতে
কল ও শিকড় বাহির হইলেই অবিলম্বে ক্ষেত্রে রোণ
করা কর্তব্য।

৪। মবিসাস, জামেকা প্রভৃতি স্থানে ইক্ষুর
বীজ হহতেও গাছ উৎপন্ন করিয়া চাব হইয়া থাকে
আনেকের মতে বীজোৎপন্ন চাবা বোপণীয় হয়, ইক্ষু
বীজ অনেকটা যব গোম্বের আকৃতিবিশিষ্ট,—কোন
জাতীয় বীজ ছোট, বোনটী বা বড়। ভাবতবর্ষে
বীজোৎপন্ন ইক্ষুর চাব প্রায় দেখা যায় না। যুক্ত
প্রদেশে বোপণোপযোগী বীজ হহাত ইক্ষুর চাব
হহাত দেখা যায়।

বোপণকাল—মাঘমাসেব শেষ ববাবব একটু উষ্ণ
চাব উপস্থিত হইলেই ইক্ষু বোপণের সময় উপস্থিত
হহয়াছে বুঝিতে হহবে। ষাঁদশ মাসেব মধ্যেই ইক্ষু
পবিপক হয় এবং শীত ষড় দিন বর্তমান থাকে, তত দিন
উৎকৃষ্ট শুড় জায়। একজন্ম মাঘ মাসেব শেষ ববাবব
গাছ বোপিত হইলে সতেজে বর্জিত হইবাব সময় পায়
এব পববহী শীতের মধ্যেই পবিপক হইয়া উঠে বলিয়া
অবিক পবিমাণ উৎকৃষ্ট শুড় পাওয়া যায়। জলাভাব
বা ভূমি প্রস্তুতের বিশেষ নিবন্ধন কোথাও কোথাও
এহ বপন ক্রিয়া ফাল্গুন মাস হহতে জ্যৈষ্ঠ মাস পর্যন্ত
পিছাইয়া পড়ে। হহাত মোব এই হয় যে গাছ ভালরূপ
বাড়িবাব সময় পাব না এবং গ্রীষ্মকালে ইক্ষু পবিপক
হয় বলিয়া শুড়ও ভাল জয়ে না। রাজসাহী জেলায়
চামব বস থাকিলে আশ্বিন, কা্তিক হহতেই ইক্ষুর
বোপণ হহয়া থাকে। ফলে অল্প ইক্ষুর যখন বাল্য বা
মধ্যাবস্থা, হহার তখন পূর্ণাবস্থা। সূতবা পরবর্তী
কা্তিকেব মধ্যে নতন শুড় বাজাবে দেখা দেয় এবং
হামেও বিক্রয় হয়। একজন্ম অগ্রাই ইক্ষুর বোপণ উত্তম,
পরে কিছু নয় এবং মাঘী চাবই সর্বাঙ্গেকা
শ্রেষ্ঠ। ভূমি উচ্চ ও সবস হইলে এবং জল নির্গমনেব
বান্ধাবস্ত থাকিলে, সমস্তব ধর্মিয়াও ইক্ষুর চাব
চলত পারে।

রোগণ ও চাব—সমস্ত ক্ষেত্রে লম্বালম্বি ভাবে হই
হস্ত অন্তর কোদাল দ্বারা হুটম হাত চওড়া ও ২ ইঞ্চ
গভীর নালা কাটিয়া যুক্তিকা হই পার্শ্বে উঠাইয়া ফেলিতে
হইবে এবং পূর্বে হইতে বাকিত অবশিষ্ট সারের তিন
ভাগেব হই ভাগ পবিমাণ নালায় মধ্যস্থ যুক্তিকার
সহিত উত্তমরূপে মিলিত কবত শিকড় শুদ্ধ কল বাহিরান
এক এক খণ্ড ইক্ষু ১৫ ইঞ্চ অন্তর বসাইয়া যে যুক্তিকা

উত্তর পার্শ্বে উঠাইয়া ফেলা হইয়াছে, তাহাই ১৪ হঞ্চ
পুরু করিয়া চাপা দিয়া ঈষৎ দাবিয়া অবশিষ্ট যুক্তিকা
উত্তর নালায় মধ্যস্থ ভূমি ভাগে ছড়াইয়া দিতে কহবে।
বোপণকালে ভূমি শুদ্ধ থাকিলে আবশ্যকমত জল
সেচনে সবস কবা কর্তব্য, নতুবা উই লাগিয়া চারা নষ্ট
করিতে পাবে।

স্বাস্থ্য-পঞ্চক

[ডা শ্রীঅশ্বিনীকুমার বসু বর্ণনা]

১

পবিষ্কার পবিচ্ছন্ন শুদ্ধ উচ্চ স্থান ।
আবর্জনা বাশি হ তে স্থিত ব্যবধান ॥
বহে চতুর্পার্শ্বে ব্যাপ্ত বিষুক্ত প্রান্তব ।
এ তেন গৃহস্থ বাটী স্বাস্থ্যেব আকব ॥

২

হ ক গন্ধোদক কিছা মহাতীর্থ জন ।
পান পূর্বে যথা করে স্নান সঙ্কল ॥
হিন্দু বৌদ্ধ হ ক কিছা যত্ন জীষ্টান্ ।
মানবগণেব মাঝে সেই স্বাস্থ্যবান ॥

৩

উদয়াস্ত গৃহে যাব সূর্য্যবস্ত্র পি ।
ববে দুঃখ ম ॥ মাছি নাশে তমোরাশি ॥
নিশীথে সূর্য্য শু ব ঋতুপার্শ্বে লম্বা স্থান ।
গৃহস্থগণের মাঝে সেই স্বাস্থ্যবান ॥

৪

অহোবাঈ গৃহে যার দেব সমীপণ ।
বল্যাণ প্রসাদ স্নেহে কবি বিতরণ ॥
আনন্দ উজ্জল আয়ু করি যায় দান ।
গৃহস্থগণেব মাঝে সেই স্বাস্থ্যবান ॥

৫

শু ল গৃহস্থার কিছা দাড়া য়ে অঙ্গনে ।
সীমাতীন নভ নীল নেহারে নয়নে ॥
প্রকৃতিব কোলে বসি শুভে কলতান ।
গৃহস্থগণেব মাঝে সেই স্বাস্থ্যবান্ ।

৬

ক্ষিত্তি অগ ওজ্ঞ আব মবংগণ ।
এই পঞ্চ জড়রূতে দেহেব গঠন ॥
শুদ্ধ দেহে এবং সাথে ষোগ সাথে যেহ,
স্বাস্থ্যবান্ অধিপতি ভাগ্যবান্ সেই ॥

টাকা কোথায় ?

(পূর্বাত্মবৃত্তি)

[ত্রিংশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

চিকিৎসাব পূর্বে বোগ নির্ণয় করা (diagnosis) যেমন চিকিৎসকের পক্ষে অত্যাৱশ্যক তেমনি কি কবিতা এই সুজলা সুফলা স্ত্র শ্রামণা দেশে এমন মন্থভেদী দাবিত্র্য উপস্থিত হইল তাহাও জানা দবকাব। কবি বলিয়াছেন—‘অতুলিত ধনবত্ত দেশে ছিল আব এখন ?

সূচ সূতা পর্য্যন্ত আসে তুঙ্গ হতে
দেয়াশলাইব কাঠি তাও আসে পোতে
খেতে শুতে যেতে প্রদীপটা জালিতে
কিছুতেই শোক নয় স্বাবীন।

কেন এমন হইল ? এই নদীমাতৃক দেশে জলাভাবে শস্ত ক্ষেতে পুড়িয়া যায় হুৎতের অভাবে শিশু শুকাইয়া মরে চাকবী চাকবী কবিতা বাঙ্গালীর ছেলে পাগল হইয়া যায়। সাংঘেস্তা খাঁব সময়ে টাকার আটমণ চাল হইয়াছিল ইতিহাস বলে আব এখন বিকাশ পশাবি। পূর্বে নাকি ২৮ টাকাব চাকবী পাইয়া বিজ্ঞাসাগব মহাশয়েব পিতা বাড়ীতে হুর্গোৎসব কবিতাছিলেন আব এখন হাজাব টাকা মাইনেব বাবু অথবা হাজাব টাকা আয়েব জমিদারও মায়েব পূজা কবিতে সাহস কবে না। প্রকৃত্যত্বিকেরা একবার হিসাব বাহিব কবিতাছিলেন যে ৥৮ তে নাকি হুর্গোৎসবেব পূজার বাজাবেব কর্দ আগে হইত এব তাহাবা সেই আযোজনে ইতর ভদ্র সকশকে ভোজন কবাইতেন। সে সব দিন কোথায় গেল কেন গেল ?

এখন বিলাতে বেকাব সমস্তা ভাবতে বেকাব সমস্তা (unemployment problem) জগৎব্যাপী এক রব উঠিয়াছে—টাকা কোথায় ? অন্তান্ত দেশেব লোকেব আবেব ও assetsএব সহিত তুলনা কবিলে কিন্তু আশ্চর্য্য হইয়া গাইতে হয় সে আমবা কি কবিতা বাচিয়া আছি। পা চাত্য দেশেব মধ্যে জাণ্মানীবা মাথা পিছু

বার্ষিক আয় ৩৬ ৮ ক্রাল্লের ১৩৫ ৮ আমেবিকার ৫৮৫ ৮ আব ভারতবর্ষের কত জানেন ? ৩ ৮ মাত্র। এই ৩ ৮ বাৎসবিক আয় হইতে রাজস্ব জমিদাবেব খাজনা পূজা পার্কারণ মেয়েব বিবাহ ছেলেব পড়াব খবচ সব চালাইতে হইবে। ৩ ৮ আয়ে ভদ্রহতা রক্ষা ত দুবেব কথা প্রাণবাবণ কবাই কঠিন। তাই এই দেশের এক পঞ্চমাং লোক একবেলা খাইয়া থাকে এক তৃতীয়া শ লোক বোগ হইলে ডাক্তাব কবিতাজেব সাক্ষাৎও পায় না নীববে মবিতা যায়। ম্যালেরিয়াব কাবণ দাবিত্র্য শিশু মৃত্যুব কাবণ দাবিত্র্য চুবি ডাকাতিব কাবণ দাবিত্র্য জাতীয় নৈতিক চবিত্র হানিরও কাবণ এই আত্মবাতী দাবিত্র্য। এক দিন যে জাতি বলিতাছিল অর্থ অনর্থ —এক দিন যে জাতি বলিতাছিল যেনাহমৃত নাত্তাম তেনাহ কি, কুর্ধ্যাম —এক দিন যে জাতিব মধ্যে বুনো রামনাথ গুণ্ডিত তেঁতুল ও ভাত খাইয়া সন্তু চিত্তে টোলে সাহায্য গ্রহণেব প্রস্তাবে নিজেব প্রাচুর্যেব গর্ক কবিতাছিল আজ সেই দেটা এমন টাকা কোথায় রব উঠিল কেন ? আমবা কি হঠাৎ অভাব বাড়াইয়াছি না বাস্তবিকই প্রয়োজন বাড়িতাছে ? আজ দেখিতে হইবে এই হুাহাকারের ও অভাবেব মূল কোথায়।

ই বেগ যখন - দেশে আসিলেন তখন দেখিলেন, প্রতি গ্রামে বঙ্গক কোবকার তৈলিক কুন্ডকার আছে। প্রতি গ্রামে মন্দির পাঙ্খশালা আছে তাহারা সমস্তবে বলিলেন যেন—The Indian village community is a little republic। কিন্তু কিছু কাল এ দেশে বাস কবার পব তাঁহারা দেখিলেন কর্দ চাবী চাই বোভাবী (interpreter) চাই। এইরূপে কেরাণীকুলের সৃষ্টি হইল। পরে ইংরেজের জাত ভাইবা

ব্যবসা এই উপযুক্ত দেশ মনে কবিতা দলে দলে আসিলেন সবকারের তবু হইতেও চেষ্টার ক্রটি হইল না শিল্পপ্রধান এই দেশ চাষী ও চাকুরীজীবী প্রধান দেশে পবিত্র হইল—জাত ব্যবসা ছাড়িয়া সকলে কেবলি হইল তাঁতশালা ঘানি বন্ধ হইল। ঠুনকো বিলাতী দ্রব্যসম্ভাবে গৃহস্থালী পূর্ণ হইয়া গেল। লোকের কামনিক অভাবের সৃষ্টি হইল। জাত ব্যবসা যাওয়াতে

তাঁতি কর্মকাণ্ড হবে হাহাকার

এই কবিতাও কবিকে লিখিয়া দেশের অবস্থা বোঝাইতে হইল।

আজ দেশে আমবা কি দেখিতেছি ? বা লাদেশ প্রতি সহস্রের মধ্যে ৭৮ জন কৃষি দ্বারা ৭৮ জন খনি কল কারখানা প্রভৃতি প্রভূত শ্রমসাধ্য ব্যবসা দ্বারা ৫ জন সাধারণ ব্যবসা দ্বারা এবং ২৩ জন উকীল ডাক্তার প্রভৃতি স্বাধীন ব্যবসা ও সবকারী চাকরী দ্বারা প্রতিপালিত হয়।

কোথায় বা গেল

চাকুরীগণ মর্য্য সৃষ্টি গুণ কর্মবিভাগশ —

সমস্ত জাতি চাকরীতে মাতিয়া উঠিল —

চাকরী ভৈরব চরণ ছুটি বন্ধে আমবা ধবি

এই আকিসের কাজটী যেন বজায় বেধে মবি।

চা চুকট হ তে চাকরী পর্য্যন্ত সকলই একদিন ই বেজ শাসনের প্রায়স্তে আমবা সপ্ত কবিয়া গ্রহণ কবিয়া ছিলাম—এখন উহা জগদল পাথরের মত বুক চাপিয়া বসিয়াছে। পল্লীগৃহ ঠুনকো কাঁচের জিনিষে ভরিয়া গিয়াছে। পূর্বে মত ভাল কাঁসার পিতলের অথবা রূপের বাসন আজকাল খুব কম গৃহস্থের বাড়ীতেই পাওয়া যায়। একদিকে আর্থিক অসঙ্গতি অপর দিকে বিলাসিতার দ্বারে এই রুচি বিপর্য্য হইয়াছে। টাকার অভাবই যে এই দুর্গতির একমাত্র কারণ নহে—একজন্ম বিলাসিতার মোহও দারী। গবির চাষীর ছেলে যে জাত ব্যবসা ছাড়িয়া পেরাদাগিরি করে উহাও এখন আর্থিক অনটন নহে সহর বাসের লোভও আছে। চাষী চাষবাস দেখিলে বা আর হইত পেরাদাগিরিতে

তাব বেশী হয় না অগচ নিভা মনিবের চোকবাগানীও মছ কবিয়া পেয়ারা সহবেই থাকে। তার কাবণ সেখানে ইয়াবকির সুবিধা আছে বিলাসিতার মোহ আছে। জাতব্যবসা অনেকেরই এমন কবিতা ছাড়িয়া দিল। ই রাজ সহব পতন করিলেন—দেশীয়েবু মহানন্দে বাস্তভিটা ছাড়িয়া সছবে হইলেন। কোথায় ভাসিয়া গেল পৈতৃক ব্যবসা কোথায় বা গেল বাস্তভিটার মোহ। সহবাস আর্থিক অসঙ্গতির অন্ত দারী—এ কথা বলিলেই চতুর্ন ও বিজ্ঞান বলিবেন মায় সহব আছে বলিয়াই জমুঠা কবিয়া খাইতেছি পশীতে থাকিলে উপবাস কবিত্তে হইত। তাহাদেব এই সহ বাসের স্বপক্ষ যুক্তি গুব বৈজ্ঞানিক বলা যায় না। সহর যে পল্লীর আরেই চলে তাহা তাঁহাভা ভাবিয়া দেখেন কি না জানি না। বড় বড় পিতৃশেষ লোবশ মাঝা কোম্পানী যে পল্লীগ্রামের কাঁচা মালবই ছাপ দিয়া ব্যবসা কবিতেছেল মাজ তাহা ত বালকেও জানে। সহব সৃষ্টির ফলে ও চাকুরীর লোভই আর্থিক এই দুর্গতির কাবণ। অধ্যাপক বেইলী (Prof Bailey) মহাশয় বলেন—

The city sits like a parasite running out its roots into the open country and draining it of its substance The city takes everything to itself—materials money men—gives back only what it does not want

সহব সৃষ্টির পবই কাঁচা টাকা আমবা এত ভাল বাসিতে দেখিয়াছি কাবণ সহব বাস কবিত্তে হইলেই নিত্য নূতন অর্থ চাই।

আমাদের দেশে এক জাতীয় লোক আছেন—তাহাৰা বলেন সভ্যতা মানুষের অভাব বাড়াইয়া থাকে এবং সভ্যতার অন্ত নাম বেশী বোজগার করা এবং বেশী খরচা করা। তাহাদেব যুক্তি এই যে অভাব বোধ না আসিলে মানুষ কোন দিন নিজে উপার্জনের চেষ্টা দেখে না এবং ফলে জাতীয় ধনও বৃদ্ধি পায় না। ইহাদেব এই যুক্তি একেবারে অকাটা বলা চলে না।

প্রায় তিন দশক। আমাদের তত বাড়িবে—বিদেশী
বিক্রয় তত লাভ হইবে—জাতীয় এন বাড়িবে না।
আমরা ত এখন লক্ষ লক্ষ বিলাতি জিনিষের ব্যবসা
কবিতে শিখিয়াছি কৈ কয়টা জিনিষ আমরা তৈরী
কবিতে নিজেরা পারি? আমরা কাপড়ের অল্প
ম্যাঞ্চেস্তারের দিকে ছুঁই কাঁচি অল্প সেফিল্ডের দিকে
সুন্দর। তাঁকাই ॥ ১১ কৈ। আমাদের পাট বিশাতে
গাউ ॥ বং চইয়া গান আসে তখন আমরা উহা
আলোচনা ॥ ১২ কৈ আমাদের মিন বিশাতে বং চইয়া
finished হইয়া আসিলে উগা বিশাসিনীদের পোষাকে
ব্যবহৃত হয়। অভাব ত সত্য সৃষ্টি করিয়াছি কৈ
উদ্ভাবনী শক্তি ত বড় দেখা যাইতেছে না। পাশ্চাত্য
পরিদর্শক বিশাভের ভূতপূর্ব মন্ত্রী Ramsay Mac
donald মহাশয়ের চোখে এই বিসদৃশ চিত্রটা পড়িয়াছে।
তাঁর কথার সাব মর্শ্ব এই যে লোকে অভাব সৃষ্টি করিয়া
কেবল নিশেব হইয়াই যাইতেছে—সত্য হইতেছে
না। তিনি লিখিয়াছেন—

The peoples wants—too many of
them debased—are becoming more costly
to meet As evidence of increased
prosperity I place little reliance on them
They simply show that people are running
after cheap luxuries that their sources of
satisfaction are changing that they are
spending more money upon themselves
Better clothes are being worn cigarettes
are taking the place of the hooka alcohol
is being more widely consumed shoes
are more general umbrellas are becoming
more common

তাই বলিতেছিলাম যে অভাব বোধ আমাদের
নিঃশেষই কবিতেছে—খ্রিসম্পন্ন কবিতেছে না। আমরা
প্রতি পদে কেবল পরত্যাগেচ্ছী হইয়া “হা টাকা কৈ
টাকা” কবিতেছি। কেবল নিজেব অভাব বাড়াইয়া—

অভাব বোধ করার কোন সার্বিকতা নাই। দেশব্যাপী
এই হাহাকার থামাইতে হইলে চাল চলনও কিছু
বদলাইতে হইবে—কাল্পনিক অভাবগুলির যাত্রা না
কমাইলে এই অভাববোধ হবিবা কৃষ্ণবাসব’ কেবল
বাড়িয়াই যাবে লোকের জীবনভার অধিকতর হু হু
হইয়া উঠিবে। তাই আর্থ্য জীবিতা বলিয়াছেন—
নিবৃত্তি মহাকাব্য। জমিদার ও মধ্যবিত্ত শ্রেণীর
কল্লনক অভাবই বেশী—ভাত কাপড়ের অভাবও এখন
মধ্যবিত্তের মধ্যে বেশ দেখা দিয়াছে। কিন্তু অনেক
জারগারই দেখা যাইতেছে যে ভাত কাপড়ের জোগাড়
করাব অপেক্ষা মানুষকে কাল্পনিক অভাবগুলির তড়ানায়ই
বেশী অস্থির হইতে হয়। অভাবগুলি একটু কমাইলে
শান্তি পাওয়া যাইতে পাবে। অভাব বত বাড়িবে
বিদেশী পকেট তত ভারী উঠিবে—আমরা মান ও
ধনে নিশেব হইয়া যাইব। তাই কবি বলিয়াছেন—

মোটা খাব তাইবে পনবো মোটা

চাইনে লাভেত্তার চাইনে অটো।

অনেকেই বলিবেন মশায় এই বৈষ্ণব জলন্ত মনো
বৃত্তিই আমাদের পবাবীনতাব কারণ। আমরা কি
এই বিশ্বের আন্দোলনের বাহিরে থাকিব? আমরা
কেন নিজেকে বঞ্চিত করিব? বীরভোগ্যা বন্ধুত্ব—
আমরা বীবেব মত উপার্জন করিব এবং মুক্তহস্তে ব্যয়
করিব। টাকার অধ্বংসে আমরা পাগল হইব—কবির
মত আমাদেরও মন্ত্র হইবে—

বাও সিদ্ধনীয়ে ভূখব শিখরে

বাহু উকাপাত বজ্র শিখা ধবে

স্বকর্ষ্য সাধনে প্রবৃত্ত হও।

আমরা এই বিংশ শতাব্দীতে মগাব মত পড়িয়া
থাকিব না—আগে চল আগে চল তাই।

ইহাদের আকাঙ্ক্ষা পূরণের ক্ষেত্রে অতি বিতৃষ্ণ—
ইহারা বিশ্বের তোলপাড় করিতে প্রস্তুত। আমরা
কিন্তু বলি—বাহিরে যাইতে হইবে না—আমরা বাংলা
মানের মাটিতেই দোণা আছে—ক্ষেত্রও আছে এই
খানেই অর্থ সৃষ্টি করিতে হইবে। বিশ্বের অর্থের

অন্যেণে পুষ্টিয়া বেডান পূব সাধু ও মহান উদ্দেশ্য গোড়াতি শোপ পাটাত বসিযাছে। জাতা ঘানি বন্ধ লক্ষ্যেই নাই। কিন্তু আগে যব সামলান ই বে ॥ হইয়া গেৎ। আমবা টাকা টাকা কবিতা নগব হইতে ধুন্ধিমানব কাজ। বাংলায় জমি অনাবাদী পড়িয়া নগবে ছুটিতেছি কিন্তু টাকা যে গৃহ কোণেই আছে চাখা নাই নিজ আছে শিল্পী নই ক্ষেত্র আছে লুকাইবা আছে ॥ জানিয়াও জানিও চাহিতেছি না। মানুষ নাই—কলন নাই। গ্রামে গ্রামে শিল্প অর্থাভাবে তাই বসিতছিলাম—তোবা ঘবেন পান তাকা পৃষ্ঠপোষকতার অভাবে লোপ পাইবা গাইতেছে। (ক্রমা)

অজীর্ণ রোগের কারণ ও প্রতিকার

অজীর্ণ বোগের সম্বন্ধে আমাদের স্বাস্থ্য সমাচারে কত সহস্রবার যে আলোচনা হইয়াছে তাহার সংখ্যা কবা যায় না। কিন্তু এই বোগ এত বহুবিস্তৃত, এত অসংখ্য লোক এই বোগে ভুগিতেছে, যে, ইতাব পুন পুন আলোচনা কবা অনিবার্য হইয়া পড়িয়াছে।

কেবল আমাদের দেশে নয়, সমস্ত পৃথিবীতে লক্ষ লক্ষ লোক নিয়ত এই বোগে কষ্ট পাইতেছে। এক মাত্র আমেরিকাতে যুক্তরাষ্ট্রে ইহার প্রসার কতখানি, তাহার একটা সামান্য দৃষ্টান্ত দিতেছি। আমেরিকার এক পেটেন্ট ঔষধের কারখানার মালিকরা কেবল মাত্র অজীর্ণ বোগের পেটেন্ট ঔষধের বিজ্ঞাপনের জন্য বৎসবে ৪ লক্ষ ডলার খরচ করেন। এক ডলার আমাদের প্রায় সওয়া তিন টাকার সমান। সুতরাং ইহাদের কাবণ কত বড়, অজীর্ণ রোগের ঔষধের কাটতি কেমন, কত রোগী এই পেটেন্ট ঔষধটি ব্যবহার করে, তাহা আপনাদের মনে মনে একটা আনুমানিক হিসাব কবিতা দেখুন, তাহা হইলেই বুঝিতে পারিবেন।

অজীর্ণ রোগ হয় কেন ?

এত লোকে যে অজীর্ণ রোগে কষ্ট পায়, তাহা শুধু ভ্রিঙ্কেদের বুদ্ধির দোষে। একটু হিসাব কবিতা চলিলে, খাওয়া নাওয়ার বিষয়ে একটু বিবেচনা করিয়া চলিলে এই রোগ কাহাকেও আক্রমণ কবিতা পাবে

না। মানুষ নিজের বীবেব উপর যত বকম অত্যাচার কবিতা পাবে, তাহার মধ্যে পাকস্থলীর উপর অত্যাচারের গুণই সর্বাপেক্ষা অধিক। অজীর্ণ বোগটা আর কিছু নয়—যা। আহার করা যায়, পাকস্থলীতে তাহা জীর্ণ হয় না, পাকস্থলী তাহা পরিপাক কবিতা পাবে না। কাজেই পাকস্থলী, অথবা ভাবাক্রান্ত, শ্রান্ত চক্ষু পড়ে। জীবনে কখনও অজীর্ণ বোগে কষ্ট পায় নাই—পৃথিবীতে এমন লোক একজনও নাই বহিঃলগ্ন বোধ হয় বেশী বশা হয় না।

অজীর্ণ বোগের লক্ষণ।

পেট ডাব ডাব, পেট ফাপা, উদবে বায়ুর প্রকোপ, অপান বায়ুর উৎপত্তি, চোয়া ঢেঁকুর ঝাঁ, বুকজালা, উদগার, গলনালীতে অন্নস্বাদেব অহুভূতি, ক্ষুধামান্দ্য, জিহ্বা ময়লা ও জিহ্বার জড়তা, প্রাণসে হর্গন্ধ, মুখে বিবেত দস্তে হর্গন্ধ, পেটবাথা, পেট কামড়ানো, মেরু দণ্ডে কোমরের কাছে বেঙ্গনা, গা বমি বমি করা প্রভৃতি অজীর্ণ বোগের কতকগুলি লক্ষণ। এই সকল লক্ষণই যে একেবারে দেখা যায়, তাহা নহে। ইহাদের মধ্যে একটী, দুইটী বা কয়েকটী একসঙ্গে দেখা দিতে পারে এবং তাহার কাবণ অনুসন্ধান করিতে গেলেই দেখা যাইবে—অজীর্ণতা তাহাদের মূল কারণ।

চিকিৎসার ছুববস্থা।

কিন্তু লোক তাহা বোঝে না। উপরিউক্ত লক্ষণগুলির কোন একটি বা দুইটি দেখা দিলে, তাহাকে একটি স্বতন্ত্র রোগ ভাবিয়া লোক কেবল সেই লক্ষণটির বা লক্ষণগুলির চিকিৎসায় প্রবৃত্ত হয়,—নানা ঔষধ সেবা করিতে থাকে। অথচ কিয়ৎকণেব জন্ত যন্ত্রণাব কিঞ্চিৎ হাস চাড়া শায়া বা উপকাব পায় না। কাজেই ঐ ঔষধ বা ঐ ঔষধ একটা ঔষধ ঐ তাহা চলিতে থাকে। ঐ উপকাব পানব কোল হইতে ৭ চিবিয়া শয় শুধু একটা লক্ষণব বোগেব মূল কাবণে হাত পড়ে না। কাজেই কোল উপকাবও হয় না।

আবাব বোগী যত, বৈষ্ম তদপেক্ষা বহুগুণ বেশী। একজনেব দেহে অজীর্ণ বোগেব কোন লক্ষণ প্রকা। পাইলে, তাহাব পবিবারেব প্রত্যেক লোকে, তাহার প্রত্যেক পবিচিত লোক, তাহাব প্রত্যেক বন্ধু বান্ধব একটা না একটা ঔষধেব নাম ক'বয়া তাহা ব্যবহার কবিবাব পবামর্শ দিবেই। সসাৰে এইরূপ সবজ্ঞাতা লোকেবও যেমন সখ্য কবা যায় না, তদ্রূপ তাহাদেব প্রত্যেকেবই এক একটা বিশেষ বিশেষ ঔষধেবও সখ্য কবা যায় না। আব কথ ব্যক্তিব অবস্থা তখন "Any port in the storm"। কোন ঔষধেই উপকাব পায় না বলিয়া, বোগেব যন্ত্রণায়, যে যা ঔষধ ব্যবহাব কবিবাব পবামর্শ দেয়, সেও বিনা বিচাবে তাহাই সেবন কবিয়া থাকে।

বলা বাহুল্য এই সকল ধ্বস্তবিব প্রেসক্রিপসনে কোন উপকাব ত হয়ই না, পক্ষান্তবে, তাহাতে অপকাব হখেষ্ট হইয়া থাকে। ভাক্তাবী মতে অজীর্ণ হলে আফিম, oxalate of cerium, বিসমাথ প্রভৃতি ঔষধ ব্যবহৃত হয়। এই সকল ঔষধে কিয়ৎকণেব জন্ত রোগের যন্ত্রণা হ্রাস হয় বটে, কিন্তু ইহা হইতে, বোগের উপশম হইয়াছে, এরূপ মনে কবা ভুল। ঐ সকল ঔষধ কণকালের জন্ত পাকস্থলীকে অসাড় করিয়া ফেলার রোগের যন্ত্রণা কিয়ৎকণেব জন্ত অল্পক্ষুত হয় না মাত্র।

আসল অজীর্ণ রোগ বা তাহার কোন লক্ষণের উপশম করিবার ইহাদের একটুও সামর্থ্য নাই। পুন পুন এই ঔষধগুলি ব্যবহার করিলে পাকস্থলী অবশেষে একেবারে অকর্মণ্য হইয়া পড়ে, এবং রোগ পুরাতন হইয়া দাঁড়ায়। তখন আর আবোগ্য লাভেব কোন আশাই থাকে না।

অবসাদক ঔষধ ব্যবহারে যখন আব কোন উপকাবই পাওয়া যায় না, তখন উত্তেজক ঔষধ, যথা, আর্সনিক মল্ল ভমিকা, কিনা ষ্ট্রিকমাইন প্রভৃতিব ব্যবহাব আবশ্য হয়। তখন বোগীব অবস্থা দাঁড়ায় ঠিক— "from the frying pan to the fire"। অবসাদক ঔষধ প্রচুব পবিমাণে ব্যবহাব কবার ফলে পাকস্থলী ও তদানুযজিক যন্ত্রাদি যখন অবসন্ন, অকর্মণ্য হইয় পড়ে, তখনই কি না এই সকল বিষগুণসম্পন্ন ঔষধ ব্যবহাব কবিত্তে দেওয়া হয়। ইহার জুয়ে অবিবেচনাব কাজ আব কি হইতে পাবে? উত্তেজক ঔষধে কাকালের জন্ত শাবীব যন্ত্রগুলি কিঞ্চিৎ উত্তেজিত হইতে পারে বটে, কিন্তু উহাবা ত অজীর্ণ রোগেব ঔষধ নয় কাজেই বোগ পূর্ণমাত্রায় বর্তমান থাকে তাহাব উপব পাকস্থলীকে অথবা উত্তেজিত কবার যখন প্রতিক্রিয়া উপস্থিত হয়, তখন বোগীব অবস্থা কিরূপ দাঁড়ায় তাহা সহজেই অনুমেয়। সুস্থ শবীবেই এই সকল উগ্রবীৰ্য্য ঔষধ জীর্ণ করা কঠিন। তাহাব পবিবর্ত্তে এখন ত বন্ধ, চর্কল, কাফিল অবস্থা।

অজীর্ণ বোগেব তৃতীয় শ্রেণীব ঔষধগুলি কাবগুণ সম্পন্ন, যথা, সোডা, ম্যাগনেশিয়া প্রভৃতি। যেখানে অজীর্ণতাব ফলে অয়োদগম প্রভৃতি লক্ষণ দেখা দেয় তথায় কাবগুণসম্পন্ন ঔষধে অনাশ কবে বটে, কিন্তু এই সকল কাবধর্মী ঔষধগুলিকে জীর্ণ কবিবাব জন্ত আবও অধিক পবিমাণে অল্পধর্মী পাচক বস বাহিব হইয়া আসে। ফলে হিতে বিপরীত অবস্থা বটে। খাও সম্বন্ধে বিশেষত্ব ডাক্তার জে, এইচ, কেলগ পরীক্ষা দ্বারা এই সত্যটি অস্বাত্তরূপে প্রতিপন্ন করিয়াছেন।

পেটেণ্ট ঔষধ।

ইহার পর রোগী হতাশ হইয়া পড়ে। তখন সে যে কোন পেটেণ্ট ঔষধের খবর পায়, তাহাই কিনিয়া আনিয়া সেবন করিতে থাকে। পেটেণ্ট ঔষধের ভিতরের কথা বাহা বা জ নেন, তাঁহার দৃঢ়তাব সহিত সাক্ষ্য দিতে পারিবেন যে, এই সকল পেটেণ্ট ঔষধ প্রস্তুত করিবার মশলাগুলি অতি সামান্য ও তুচ্ছ জিনিস। কোনটা হয় ত কিঞ্চিৎ খড়িব ও ডা কৃষ্ণি পুরাতন বর্ণচোবা কালো মাতগুড়, কিম্বা ঐরকম কোন কিছু। এই সব ঔষধ প্রস্তুত করিবার ব্যয় ছুই এক পরসাব বেশী কিছুতেই নহে, অথচ হাজার একটাকা দেড়টাকা দামে স্বচ্ছন্দে বিকায় করা যায় কেবল সুদৃশ্য শিশি বা কোটা, সুদৃশ্য লেবেল ও মনমজানো বিজ্ঞাপনের জোরে। যদি গুণের জোবে এই সকল ঔষধকে বাজারে চলিতে হইত, তাহা হইল ছুইচারি দিনের মধ্যে ইহাদের বিক্রয় বন্ধ হইয়া বাইত। কোন ঔষধ কিছু দিন চলিবার পর যদি তাহার বিক্রয় কমিয়া আসে, তবে সেই ভিনিসই ভিন্ন নামে, নতুন ধরণের লেবেলে সজ্জিত হইয়া ভিন্ন ঠিকানা হইতে বাহির হয়, এব এইভাবে আরও কিছু দিন চলিয়া থাকে। ইহাদের নামগুলি এমন গালভবা ও শ্রুতিসুখকর যে, স্থায়ী অজীর্ণ রোগগ্রস্ত ব্যক্তিগণের কর্ণে ইহা মধু বর্ষণ করে। ইহাদের লেবেলের নক্সাও অতি সুন্দর। এব বিজ্ঞাপনে ইহাদের গুণ বর্ণনা বন্ধিম বাবুর আরেসাব রূপ বর্ণনাকেও হারাওয়া দেয়।

অজীর্ণ রোগের সূচিকিৎসা।

অজীর্ণ রোগীদের জানিয়া রাখা উচিত যে, সকল প্রকার অজীর্ণ বোগ একই কারণে উৎপন্ন হয় না। সুতরাং একই ঔষধে সকল প্রকার অজীর্ণ বোগ আবার হইতে পারে না। অথচ, পেটেণ্ট ঔষধের বিজ্ঞাপনে ঔষধের গুণ এমন ভাবে বর্ণনা করা হয়, যেন তাহা ব্যবহার করিলে “জুতা গড়া হইতে চণ্ডীপাঠ পর্যন্ত” সকল প্রকার অজীর্ণ বোগ আবার হইতে পারে এমন কি, গৌর হারাইলেও পাওয়া যায়।

অজীর্ণ বোগ হইতে নিষ্কৃতি লাভ কবিতে হইলে শুধু লক্ষণগুলির চিকিৎসা করিলে কোন উপকাব পাওয়া যায় না—একেবারে গোড়া ধরিয়া টান দিতে হয় অর্থাৎ যে স্থলে যে কারণে অজীর্ণ রোগ উৎপন্ন হইয়াছে, সেই স্থলে সেই কারণ সর্বাগ্রে নিবারণ কবিতে হয়। অতএব প্রথমে দেখিতে হইবে, অজীর্ণ রোগ হয় কেন? তাব পব তাহার চিকিৎসা করিতে হইবে।

অজীর্ণ বোগের মূল কাবণ—পাকস্থলীর উপর অবধা অত্যাচাব। বা তা ঔষধ খাওয়াও পাকস্থলীর উপর একটা অত্যাচাব বটে। এই অত্যাচার দমন কবিতে হইবে—প্রথমেই খাদ্য বিষয়ে সতর্ক হইতে হইবে। বিবেচনা পূর্বক খাদ্য গ্রহণ কবিলে কিছু দিনের মধ্যেই অজীর্ণ রোগ অনেকটা উপশম হইয়া আসিবে।

অজীর্ণ বোগের কাবণ

একটা নয়—অনেক। সকল লোকেবহ ঠিক একই কাবণে অজীর্ণ বোগ হয় না। ভিন্ন ভিন্ন লোকের বিভিন্ন কাবণে এই রোগ হইয়া থাকে। অতএব অজীর্ণ রোগের কাবণ নির্ণয় কবিতে হইলে রোগীকেই তাহা কবিতে হইবে। আহাৰ্য্য দ্রব্য, আহাৰের নিয়ম, আহাৰের সময়, পাকস্থলীর বিশ্রাম প্রভৃতি বিষয়গুলি উপর তাহাকে লক্ষ্য রাখিতে হইবে, এবং ইহাব ফলাফলও লক্ষ্য কবিতে হইবে। চিকিৎসক মোটামুটি কয়েকটি উপদেশ দিতে পাবেন। তদনুসাবে চলিলে অজীর্ণ রোগের কারণ সহজেই ধবিত্তে পাবা যাইবে। তখন উচাব প্রতিকারও সহজসাধ্য হইয়া আসিবে।

খাদ্য গ্রহণের শ্রাণালী—

১। তাড়াতাড়ি আহাৰ।

আকিসেব কেবাণীবাবু, কুল কলেজের ছাত্র, ডেলি প্যাসেঞ্জাব প্রভৃতি শ্রাণীব লোককে বাধ্য হইয়া তাড়াতাড়ি গায়াসে আহাৰ করিতে হয়। সময়ের তাড়া না

থাকিলেও অনেকে আবার স্বভাব দোষে তড়িতাতিড়ি আক্লি কবে। খুব গরম ভাতে খুব গরম ডাল বা ঝোল খানিকটা ঢালিয়া লইয়া সপসপে করিয়া মাখিয়া এক এক গ্রাস মুখে তুলে এবং একটু গরম তবকারী টাংকনা দিয়া তৎক্ষণাত ভাতের গ্রাস গিলিয়া ফেলে—মোটের চিবাড় না। কিন্তু মনে রাখিতে হইবে—গরম যেমন খাতায় কিম্বা রোলার মিলে ফেলিয়া চূর্ণ করিয়া আটা ময়দা প্রস্তুত করিতে হয়, তদ্রূপ ভাতও সূক্ষ্মভাবে গুড়াহয় না লহলে তাহা তাড়াতাড়ি উদবস্ত কবিলেও পবিপাক কবা যায় না। আমাদের যে দুই পাচী সূক্ষ্ম দস্ত আছে, তাতাকে যাতা বলিতে পাওয়া যায়। সেই খাতায় ভাতগুলিকে পিষিয়া সূক্ষ্মভাবে চূর্ণ কবিয়া লইতে হয়। তবে ভাত জীর্ণ কবিবার উপযোগী হয়। খাদ্য দ্রব্য উত্তমরূপে চর্ষণ না কবিলে, উ-প্রাকৃতপক্ষে খাওঁ পবি ত হয় না। খাদ্য উত্তমরূপে চর্ষণ কালে মুখে ভিতর যে বস সঞ্চার হয় তাহা শুধু যে খাদ্যকে তবল কবিয়া গাঢ় কবণের উপযোগী কবে তাই নয়—কাকোহাইড্রেট বা খেতসাব জাতীয় খাদ্যকে উহা কতকটা জীর্ণ কবিয়া ফেলে। বিনা চর্ষণে। খাদ্য গিলিয়া খাইলে উ-প্রাকৃতপক্ষে গিয়া পাচক বস জীর্ণ হস্ত পাবে না।

আমাদের এই দেহটী একটী প্রকাণ্ড বসাবনাগাব বা ল্যাবরেটরী। এখানে নিম্নত বাসায়নিক যোগ বিযোগ চালাওঁছে। খাদ্য পাচক বসের সহযোগে জীর্ণ হইয়া রূপান্তরিত হইয়া বীর্যপোষণের উপাদান সৃষ্টি করিতেছে। মানব দেহ কি ভাবে বাসায়নিক কার্য চলে, তাহা একটা দৃষ্টান্ত হইতে বেশ বুঝিতে পারিবেন।

আপনি এক টুকু খাবেন লটন। আব এক ডেলা গুড় চূর্ণ লউন। চইটী জিনস পবস্পবেব সঙ্গে মিলিত করুন। তাব পব দেখুন, উহােব কোন রূপান্তর হইল কি না। কোথবেন, কোনই রূপান্তর হয় নাই। আগুন চইল কবিলেই খণ্ডেব ডেলা ও চূর্ণের ডেলা পৃথক রূপে পাবিবেন। কিন্তু আপনি যদি খন্ডেব

ডেলাটীকে সূক্ষ্ম চূর্ণ করিয়া জলে ডালিয়া লয়েন, এব চূর্ণের ডেলাটীকেও জলে ডিআইয়া চূর্ণের জল প্রস্তুত করিয়া লয়েন, তাহা হইলে খয়েরের জল ও চূর্ণের জল পবস্পন্ন মিশ্রিত কবিলেই চূর্ণ ও খয়ের বাসায়নিক ভাবে মিলিত হইয়া রক্তবর্ণ হইয়া উঠিবে। তখন আর আপনি ইচ্ছা কবিলেই চূর্ণ ও খয়েরকে পৃথক করিয়া লইতে পারিবেন না। পানে চূর্ণ মাখাইয়া তাহাতে এক টুকু খাবেন ও কিঞ্চিৎ সূপাবি দিয়া পান সাজিয়া বাখা হইল। ইহাতে চূর্ণ বা খয়েরের কোন রূপান্তর হইল না। ইচ্ছা কবিলেই পান খুলিয়া খয়েরের ডেলাটি তুলিয়া লইতে পাওয়া যায়, এবং পান হইতে চূর্ণটুকুও মুছিয়া লইতে পাওয়া যায়। কিন্তু পানটী মুখে পুরিয়া কিছুক্ষণ চর্ষণ কবিলে খয়েরের ডেলা চূর্ণ হইয়া কালার সহিত মিশিয়া চূর্ণের সঙ্গে বাসায়নিক ভাবে মিলিত হইয়া রূপান্তরিত হইবে—লাল টুকুকে হইয়া উঠিবে।

খাদ্য সম্বন্ধেও ঠিক অরূপ ব্যবস্থা। চর্ষণ করিয়া লাসাব সহিত মিশ্রিত কবিয়া উহােব যথোচিত রূপান্তর ঘটাইয়া উহাকে পাকস্থলীতে প্রেরণ না কবিলে পাক স্থলীর পাচক বসগুলি উহাকে জীর্ণ কবিবার জন্য যথোচিত করিয়া শবীরকে অথবা পীড়িত ও উৎপীড়িত কবিবে মাত্র। অবশেষে উহা যথাকালে মলদ্বার দিয়া বহির্গত হইয়া যাইবে। এইরূপ অচর্চিত খাদ্য শরীর পোষণে ত কোনই সহায়তা করেই না অধিকন্তু, পাচক বস উহাকে জীর্ণ কবিত্তে অপাবগ হওয়ার অজীর্ণ বোগ উৎপন্ন হয়। এখন বুঝিয়া দেখুন একরূপ অবস্থায় ঔষধ কেমন কবিয়া অজীর্ণ বোগ নিবারণ কবিত্তে পারে? এই কাবণে যাহাব অজীর্ণ বোগ উৎপন্ন হয়, সে যদি ধীরে ধীরে উত্তমরূপে চর্ষণ কবিয়া খাইতে অভ্যাস কবে, তাহা হইলে দেখিতে পাইবে, বিনা চিকিৎসার তাহার অজীর্ণ বোগ আপনা আপনি আবার হইয়া আসিত্তেছে।

২। গুড় স্তোজন।

পেটক ব্যক্তিরা মোতে পড়িয়া বেশী খাইয়া পাবণামে অজীর্ণ রোগাক্রান্ত হয়। পাকস্থলীতে খান

সীমাবদ্ধ পাচক রসের পরিমাণ এবং হজমী শক্তিও সীমাবদ্ধ। কিন্তু পেটকেরা সর্বদা ইহার অধিক খাচ্ছে পাকস্থলী বোঝাই করিয়া রাখে। কাজেই তাহা হজমও হয় না। সুতরাং রোগও অনিবার্য হইয়া পড়ে। অতিরিক্ত খাদ্য জীর্ণ করিবার চেষ্টায় অতিরিক্ত পবিত্রমে পাকস্থলী অবসন্ন, নিতেজ হইয়া পড়ে। বেশী পরিমাণে খাওয়া যেমন দোষের, খুব ঘন ঘন খাওয়া ঠিক সেই রকম দোষের। একবারে গৃহীত খাদ্য জীর্ণ হইয়া শরীরে শোষিত হইবার পর পাকস্থলীকে কিছুকালের জন্য বিশ্রাম দিতে হয়। তা না দিয়া তৎপূর্ণ পুনরায় ভোজন করিলে অজীর্ণ উৎপন্ন না হইয়া যায় না।

কি পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিতে হইবে, তাহাব কোন সাধারণ নিয়ম স্থির কবা যায় না। আব হাওয়া, ঋতু এবং আবও অনেক আত্মবৃত্তিক অবস্থাব উপর খাদ্যের পরিমাণ নির্ভর করিয়া থাকে। সুতরাং একজনকে পক্ষে যাহা লঘু আহার, অপর একজনকে পক্ষে তাহাই হয় ত ওস্তা আহার হইয়া পড়িতে পারে। তবে সকলের পক্ষেই যে নিয়ম সমানভাবে খাটিতে পারে তাহা এই যে, কিছু ক্ষুধা থাকিতে আহাবে নিবৃত্ত হওয়া। আহাব শেষ হইয়া আসিবার সময় যখন মনে হইবে আরও কিছু খাইতে পারা যায়, এমন সময় আহাব বন্ধ করিতে হইবে। তবে অবশ্য পেটকদের কথা স্বতন্ত্র। পূর্ণ আহাব করিবার পর, যখন পেটে আব এককণা খাদ্য ধারণেরও স্থান নাই, এমন অবস্থাতেও তাহাবা মনে কবে যে, তাহাদেব পেট সম্পূর্ণ ভরে না—আবও কিছু পাইলে ভাল হয়। এই প্রেণীক লোকেব পক্ষে কোন নিয়মই খাটে না। কিছু ক্ষুধা থাকিতে আহারে নিবৃত্ত হওয়ার নিয়ম সাধারণ লোকের পক্ষে। কোম খাদ্য গুন ক চকব হইলেও লোভে পড়িয়া বেশী খাহাত তাই, এ লোভ সম্বরণ করিতেই হইবে।

৩। বহুবাহার শাণ্ডা।

হৃৎ পোস্ত শিশুদেব খাদ্য নিয়ম কবির্য নির্ধারিত সময়ে দেওয়া কর্তব্য। বালক ও যুবকদের দিন চারবাব খাইলেই যথেষ্ট—সকালে জলখাবার, মধ্যাহ্নে পূর্ণাহাব অপবাহ্নে জলখাবাব ও রাত্র লঘু মাজায় পূর্ণাহাব। বয়স্ক ব্যক্তিদেব দুইবাব—মধ্যাহ্নে ও বাত্রে—পূর্ণাহার যথেষ্ট। ইহাব অধিকবার আহার কবা অজীর্ণ বোগকে ইচ্ছা করিয়া নিমন্ত্রণ করিয়া আনা মাত্র। অনেকেব অভ্যাস আছে—যখন তখন খাওয়া। খাদ্য জুটলেই কোন বিষয় বিবেচনা না করিয়া খাওয়া। বলা বাহুল্য, এহরূপ ভোজনের ফল—পাকস্থলীকে অতিশ্রমে ক্লান্ত কবিয়া ফেলা।

৪। দুস্পাচ্য শাণ্ডা।

সকলের দেহে সকল খাদ্য সহ হয় না। সাধা বণত পুষ্টিকর বলিয়া পবিচিত খাদ্যও অনেকে হজম করিতে পারে না। কোন কোন খাদ্যে কাহারও কাহারও পাকস্থলীর একটা স্বাভাবিক বিতৃষ্ণা দেখা যায়। অর্থাৎ কোন এণ্টা বিশেষ খাদ্য তাহার সহ হয় না। এরূপ লোকের খাদ্য নির্বাচন সাবধানে কবা কর্তব্য। যাহা তাহার সহ হইবে না, সে খাদ্য গ্রহণ না কবাহ ভাল। আবার কোন কোন খাদ্য সকলেব পক্ষেই সমান দুস্পাচ্য। এরূপ খাদ্য কাহারও গ্রহণ কবা উচিত নহে। বন্ধনেব দোবে খাদ্য দুস্পাচ্য হইয়া পড়িতে পারে। অধিক মশলা দেওয়া, অর্ধ সিদ্ধ, অপক খাদ্য সকলের পক্ষেই দুস্পাচ্য। খাদ্যেব স্বাদ বৃদ্ধির জন্য বেশী মশলা দেওয়ার অন্য অতুবিধাও আছে—লোভে পড়িয়া ওস্ত ভোজন করিতে হয়। যাহাবা ািত্য দুস্পাচ্য খাদ্য গ্রহণ করিয়া অজীর্ণ বোগে পীড়িত হয়, তাহাদেব খাদ্য সঙ্কাবে না করিয়া, হজার চিকিৎসা করিলে কোন ফল ফলিবে না। দুস্পাচ্য খাদ্য খাহাতে থাকিলে দেহটিকে ডিসপেন্সাবীতে পবিণত কবিয়াও অজীর্ণ বোগের হাত নিকাত পাড়িয়া বাহক্কে না।

১। বিরুদ্ধ ভোজন।

অজীর্ণ বোগের আর একটি কাব—বিরুদ্ধ ভোজন। অর্থাৎ পুষ্পবিবোধী খাদ্য একসঙ্গে ভোজন করিলে পবিপাক ক্রিয়া ব্যাঘাত ঘটে। কয়লা, গন্ধক ও সোদা যতক্ষণ আলাদা আলাদা থাকে, ততক্ষণ তাহা বা নিষাপদ। কিন্তু চূর্ণ আকারে নিষ্কিষ্ট মাত্রায় মিশ্রিত হইলে গান্ পাউডার বা বাবদরূপ ভয়ানক বিপদজনক বস্তু হইয়া উঠে। সেশরূপ অনেক খাদ্য আছে যাহা উদলন্ত হইয়া মিশ্রিত হইলে, এম তাহাতে পাচক রস সমৃদ্ধ হইলে বাবদেব জ্বা বিপজ্জনক রূপ ধাব। কবে। আবার, আৰও এক রূপে খাদ্য পবিপাক হওয়ার বিবোধী হয়। উঠিতে পাবে। যে খাদ্য যথা ভোজন করা যায়, তখন সেই খাদ্য জীর্ণ বিবাব উপযোগী পাচক রস নি স্ত হই। মনে কবন, মা স ভোজন করিলে তাহা জীর্ণ বিবাব জন্ত কপ্রবাব পাচক রস নি স্ত হই। আবার দুগ্ধ পান করিলে প্রথমোক্ত পাচক রসের ঠিক বিপবীত ধর্মী আন। কপ্রবাব পাচক রস নিগত হয়। এম দুইপ্রকাৰ পাচক রসের বিস্পবাব

মধ্যে সামঞ্জস্য হয় না। কাজেই মাংস ও দুগ্ধ একত্রে ভোজন করা নিবিদ্ধ করিলে, শরীবের অনিষ্ট অবশ্যস্বাবী।

কোন কোন খাদ্য এক সঙ্গে ভোজন করিলে বিরুদ্ধ ক্রিয়া প্রকাশ পায় তাহার তালিকা অতি দীর্ঘ—বর্তমান প্রবন্ধে সে তালিকা দেওয়া সম্ভবপর নহে। তাহা স্বতন্ত্র প্রবন্ধে বিবয়, এম সুবিধা হইলে স্বতন্ত্র ভাবে তাহার আলোচনা চেষ্টা করা যাইবে।

অহাবকালে কদভ্যাস।

আহাবেব সময় অত্যধিক জল পান করায় পবিপাক ক্রিয়া ব্যাঘাত জন্মিয়া অজীর্ণ বোগ উৎপন্ন হয়। আমাদের অধিকা। খাদ্যই তবল, সেই খাদ্যে বে পরিমা। জল থাকে পবিপাকেব পক্ষে তাহাই যথেষ্ট। তাহাব উপব আহাব কালে শুধু জল আব পান না করিলেও কোন ক্ষাত হয় না। খুব গবম গরম খাবাব খাওয়া, গবম খাদ্য খাইবাব অব্যবহিত পবেই ববক দেওয়া জল পান করা—এ সবলই পরিপাক ক্রিয়া ব্যাঘাতজনক, এম সবল পবিভ্যজ্য।

পারলোকে স্যাণ্ডো

(Eagen Sandow)

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

অকাল—মাত্র ৫৮ বৎসব বয়সে—বীৰ ভ্রাতা গত ১৪ই অক্টোবর তারিখে পরলোকে গমন করিয়াছেন। তাঁহার মৃত্যুতে প্রাচ্য ও পাশ্চাত্যেব বৈজ্ঞানিক শরীর চর্চাব বিশেষ ক্ষতি হইল।

ভ্রাতার জীবন কাহিনী অত্যন্ত বিস্ময়জনক। বাইট অনারবল টি পি ওকোনার এম পি (Right Honorable T I O conner M I) মহাশয় তাহার স্মৃতি উদ্দেশ্য লিখিয়াছেন—His life was a romance He was of mixed parentage

Russian on the father's and German on the mother's side জাতিতে জাদ্মাণ এই বীর কল্পে ইংলণ্ডেব এবং পরিশেষে সমস্ত প্রাচ্য ও পাশ্চাত্য জগতেব শ্রদ্ধা ও বিশ্বাস আকর্ষণ করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন, সে কাহিনী একাধাবে শিকাশ্রম ও চমকপ্রদ।

বাল্যে ভ্রাতা কৃশকায় ও দুর্বল ছিলেন। তিনি নিজে পরবর্তী জীবনে বলিয়াছিলেন যে I was a pale and even a weakly child ভ্রাতার পিতা

তাঁহাকে ঘোরে আনয়ন করেন সেখানে একটা ঐক্য প্রতিমূর্তি দেখিয়া তাঁহাব ক্রমে ঐক্য পুষ্ট স্বদর্শন ও শক্তিশালী হইবার আকাঙ্ক্ষা জন্মে। পবে ক্রমাৎ শবীর চর্চা ও সাধনাব ফলে এই ক্রমকায় বালক বীর ভাণ্ডো হন। আমাদের এই শক্তিশীলন দেশে বীর ভাণ্ডোর জীবন কথা প্রচাৰিত হইলে শরীরের প্রতি দেশের লোকের শ্রদ্ধা ও আকর্ষণ জন্মিতে পারে এই আশায়ই এই জীবনী আলোচনা।

অত পব ভাণ্ডো শবীর বিজ্ঞা অধ্যয়ন করেন এব এই সময় হইতেই তাঁহাব নাম চাবিদিকে ছড়াইয়া পড়ে। কি করিয়া ভাণ্ডো ইংলেণ্ডে পবিচিত হইলেন সে কাহিনীও অতীব বিষয়কব।

তখন প্রতি বৎসব ইংলেণ্ডে কুস্তিগীরদিগের প্রতি যোগিতা হইত। ই লণ্ডে তখন সামসনের (Samson) এর খুব নাম। সামসন ও তাঁর শিষ্য Cyclops তখন লণ্ডন প্রদর্শনীতে প্রতি রজনীতে তাঁহাদের অদ্ভুত শক্তির পবিচয় জ্ঞাপক ব্যায়ামাদি দেখাইতেন। এক দিন Samson গুরুতরে লকলকে প্রতিযোগিতায় আহ্বান করিয়া বলিলেন, 'বে আছ যুবক আমা সহিত প্রতিযোগিতাব অগ্রসব হও।' বিবাট জনমণ্ডলী নিস্তব্ধ—কাহাবো যুৎ শব্দ নাই। এমন সময় এক বলিষ্ঠ যুদধন ভীমকান্তি যুবক বকতুমে দাঁড়াইয়া বলিলেন, 'আমি আপনাব সহিত লড়িব। দর্শক মণ্ডলী নির্বাক্ত বিশ্বাসে সহ অদ্ভুত বার্তা শ্রবণ করিল। পবে কথা সময়ে—নির্দিষ্ট দিনে ভাণ্ডো বীর সামসনকে সশিষ্ট পবাজ্য কবিয়া ই লণ্ডে ও জগতে সুপবিচিত হইলেন।

ভাণ্ডো একবার ভাবতে আগমন করেন। কলিকাতায় তাঁহাব অদ্ভুত ব্যায়াম দেখিবাব জন্য শোকে মতান্ত্র আগ্রহান্বিত হইয়া উঠে। তদন্তস্বয়ে গিয়েটাব বয়ালে (Theatre Royal) একাধিক রজনীতে তিনি সমগ্র ভাবতেব পালোয়ানদিগের সমক্ষে নিজ শৌর্যের পরিচয় দেন। তাঁহাব ও তাঁব জীব আদর্শ লইয়া বহু বাঙ্গালী সেই দিন হইতে শবীর চর্চায় মন দেন। অত পর এই দেও ভাণ্ডো আবিষ্কৃত Spring Dumbbellsএব খুব প্রচলন হয়।

ভাণ্ডো পেশাদার সাকাসওয়ারা ছিলেন না। তিনি বৈজ্ঞানিক ছিলেন। শবীর বিজ্ঞানে তাঁহাব অধিকাব ছিল। তিনি নিজে এক বিশিষ্ট ব্যায়াম প্রাণী আবিষ্কব করেন। উক্ত প্রাণী সর্কসাধারণেব উপযোগী এব অল্পব্যয়সাধ্য। যবে বসিয়া বালক বৃদ্ধ যুব ও স্তবতী সকলেই ভাণ্ডোর প্রবর্তিত প্রণালীতে ব্যায়াম কবিতে পারেন। ভাণ্ডো পববতী কালে একটা বীর সাধনাব স্মল প্রতিষ্ঠা করেন এবং নিজে সস্ত্রাক উহাতে অব্যাপনা করেন। তাহাব প্রতিষ্ঠিত ও পরিচালিত বিভাগলয়ে প্রতি বৎসব অসংখ্য ছাত্র ও ছাত্রী বৈজ্ঞানিক উপায়ে শিক্ষা পাক করেন।

ভাণ্ডো সর্কদা বলিতেন যে স্বাস্থ্যবানের দেহে বোগেব এজিযাব নাই—Healthy body is non conductor to disease আমাদের দেশেব কোটর গতচক্ষু মাথায ছোট বহবে বড় বাঙ্গালী বীরেরা ভাণ্ডোএ এই সাব বাক্য গ্রহণ করিয়া শবীর চর্চায় মন দিলেই ভাণ্ডোব মার্গ স্থাপিত হইবে।



স্বাস্থ্য নিবাসেব স্বাস্থ্য।—

কঠিন যোগে, কিবা চিকিৎসার ভেমন কল দেখা না গেলে চিকিৎসকগণ অনেক সময় বোগীকে হাওয়া

বদলাইতে অর্থাৎ কোন স্বাস্থ্যকর স্থানে গিয়া কিছু দিন বাস করিতে পরামর্শ দেন। ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতীতও অনেক লোকে সখ করিয়া বা অহুঃ শরীর

সারাইবার জন্ত কিবা স্বাস্থ্যকর তাগর কিছু দিন বিশ্রাম করিবার জন্ত চেয়ে গিয়া থাকেন। এইভাবে দার্জিলিং দেওঘর বাচি নৈনিতাল মধুপুর সীমু তলা ওরালটেনার গিরিডি পুরী প্রভৃতি স্থান স্বাস্থ্য নিবাসে (health resort) পরিণত হইয়াছে। বাতারা স্বাস্থ্য লাভার্থ এই সকল স্থানে বান তাঁহাদের মধ্যে কেহ বা স্বাস্থ্যলাভ করিয়া কিরিতা আসেন কেহ বা মারাও গিয়া থাকেন। সুত শরীরে কেবল বিশ্রাম লাভার্থ বাতারা তাগর বদলাইতে বান তাঁহাদের কথা ধরি না কিন্তু এমন অনেক রোগী স্বাস্থ্য নিবাসে গিয়া কিছুদিন বাস করিয়া আসেন বাতাদের রোগ সংক্রামক রোগের ভালিকাত্ত বেনন বন্না বোগী। এই ধরনের রোগী যে সকল স্থানে কিছু দিন বাস করেন তাঁহারা নিজেরা সুস্থ হইয়া উঠিলেও সেই স্থানটি তাঁহাদের দেহ পরিভ্রমক বোগবীজে দূষিত হইয়া উঠে। তার পর তাঁহারা সেখান হইতে চলিয়া গেলে মত ত অপর কোন সুস্থ লোক সেই বাড়ী ভাড়া লইয়া কিছুদিন বাস করিতে করিতে ঐ রোগে আক্রান্ত হইতে পাবেন এবং খুব সম্ভব হইবে। স্বাস্থ্যনিবাসের ভাড়াটিয়া বাড়ীর মালিকরা প্রায়ই স্থানান্তরে বাস করিয়া থাকেন। হয় ত তাঁহাদের কোন কর্মচারী কিবা কোন প্রতিবাসী ঐ বাড়ীর তত্ত্বাবধান করিয়া থাকেন। একপ অবস্থার কোন সংক্রামক রোগগ্রস্ত ব্যক্তি কোম বাড়ীতে কিছু দিন বাস করিয়া রোগবীজ সংক্রামিত করিয়া চলিয়া যাইবার পর ঐ সকল বাড়ী রীতিমত ধোত ও ঔষধাদিব দ্বারা বিশোধিত হয় কি না সন্দেহ হল। একপ প্রবাসে অস্থায়ী ভাড়াটিয়া বাড়ীগুলিব উপব সংক্রামক রোগ সংক্রান্ত আইনের প্রভাব কতখানি এবং সে প্রভাব রীতিমত পরিচালিত হয় কি না তাহাও বিবেচ্য। আমরা ঐ বিষয়ে কর্তৃপক্ষের এবং স্বাস্থ্যবেধী ব্যক্তি গণের দৃষ্টি আকর্ষণ করিতেছি। কর্তৃপক্ষের উচিত—একজন ভাড়াটিয়া উঠিয়া গেলে বাড়ীখানি রীতিমত সংশোধিত করাইবার জন্ত এবং সম্ভব হইলে একবার এলি কিরাইবার জন্ত কঠোর আদেশ প্রদান করা। এবং স্বাস্থ্যবেধী ব্যক্তিদের উচিত—পূর্ববর্তী ভাড়াটিয়া কোনরূপ সংক্রামক রোগগ্রস্ত ছিল কি না এবং সে উঠিয়া যাইবার পর বাড়ী সংশোধিত হইয়াছে কি না

তাহার খোজ লওয়া এবং বিনা সংশোধনে ঐরূপ বাড়ীতে বাস করিতে না যাওয়া।

পর্দাব নিন্দা।—

এক শ্রীর লোক আছে বাতারা সুযোগ পাইলে আমাদের সামাজিক রীতিনীতি ও আচার ব্যবহারের নিন্দা না করিয়া জগ গ্রহণ করে না। তিনা কবা উহাদের স্বভাব—উহারা নিম্নক। কাঁকেই তাহাদের কথার প্রতিবাদ না করিলেও হানি ছিল না। কিন্তু যে কেত্রে অনিষ্ট সম্ভাবনা থাকে সেক্ষেত্রে প্রতিবাদ না করাই জন্ত র। কলিকাতা কর্পোরেশনের তরফ হইতে দুই একটা ক্ষয়রোগের হাসপাতাল প্রতিষ্ঠার উদ্যোগ আরম্ভন চলিতেছে। একদল লোক এই প্রসঙ্গে বলিতেছেন পর্দানশীন মেয়েদের জন্ত কোন ব্যবস্থা হইতেছে না—ইহা বড় হু খের বিষয়। কিন্তু এই প্রসঙ্গে তাঁহারা যে পর্দা প্রথার নিন্দা করিতে আরম্ভ করিয়াছেন, তাহা সঙ্গত নহে। তাঁহারা বলেন যেখানে একটা যুবকের ঘন্না রোগে মৃত্যু হই সেখানে এই রোগে পাঁচটি যুবতী মারা গিয়া থাকে। এবং অল্পপাতের একপ অসামঞ্জস্যের কারণ কি? না পর্দা প্রথা। কিন্তু এই সিদ্ধান্ত ভুল—একেবারে ভুল। এই ১৫ হিসাবে মৃত্যু কেবল সহর অঞ্চলেই ঘটিয়া থাকে—ক্ষয়রোগের অস্থায়ী সন্ধান লইলে হিসাবে অল্পপাত ঠিক উ-টাইয়া যাইবে। অত পর্দা প্রথা কেবল সহরে প্রথা নয়—উহা সমগ্র দেশব্যাপী—সমগ্র সমাজব্যাপী প্রথা। এই প্রথাটাই যদি রোগের কারণ হইত, তাহা হইলে দেশের সর্বত্রই মৃত্যুর অল্পপাত একই রকম হইত। কিন্তু তাহা ত নয়। সুতরাং মৃত্যুর কাণ জন্ত অল্পসন্ধান করিতে হইবে অর্থাৎ সহরের ঘনবসতিই এই বোগের জন্ত দারী। এই ভাবে উদ্যের পিণ্ডি বু দার বাড়ি চাপানো হয় বলিয়াই প্রকৃত পক্ষে প্রতিকারের ব্যবস্থাও হয় না—সমস্ত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্ঠান গোলে হরি বোল দিয়া কাটিয়া যায়। সহরের ঘনবসতি কেবল যে বন্নার কারণ তাহা ত নয়—আরও অনেক রোগের (বেনন প্রোগ) কারণ। নচেৎ ইম্প্রুভমেন্ট ট্রাষ্ট গড়িয়া সহর তালিয়া সহরবাসীকে উদ্ধার করিতে হইত না।



“শরীরমাদ্যং খলু প্রধানমম্”

১৪শ বর্ষ

মাঘ, ১৩৩২ সাল

{ ১০ম সংখ্যা

শক্তির অপব্যবহার

[শ্রীভূগচবা ঘোষাল]

বর্ষময় জীবন আমাদের। সুহৃৎমাজ আমাদের কৰ্ম না করিয়া পাকাব উপায় নাই। যখন আমবা নিচে চেষ্টা হইয়া অসতাবে কালযাপন করিতেছি যখন আমবা স্থিৰ, নি চল, মনে হয় কোন কাজই করিতে ছ না, তখনও আমাদের অজ্ঞাতে আমরা কত কাজ করিতেছি—তখনও আমাদের কত শক্তি ব্যয়িত হইয়া যাইতেছে। দৈহিক কাজ হস্তে যখন আমবা বিবত থাকি, তখনও আমরা নিষ্কণ্ড থাকি না, মানসিক কাজ অর্থাৎ চিন্তার কার্য সততই চলিতে থাকে। এইজন্য বড় বড় বৈজ্ঞানিক ও দার্শনিকেরা একবাক্যে বলিয়াছেন যে, আমাদের জীবনের চাবি ভাগের তিন ভাগ কাজই এই চিন্তা জগতের মধ্যে। দৈহিক কাজ যখন চলিতে থাকে, তখনও আমাদের মন নিশ্চেষ্ট থাকে না। পৰন্তু যখন দৈহিক কাজ হইতে বিরত থাকি, তখন মনের কাজ আবও ক্রতভাবে হইতে থাকে। সুতরাং জীবন সংগ্রামে যে শক্তি আমাদের আববত

ব্যয় চইয়া যাইতেছে, তাহা দৈহিকভাবেও যেমন মানসিকভাবেও তেমনি। কিন্তু হায়! দৈহিক কাজ ও শক্তি ব্যয়ের কণা যদিও আমবা সময়ে সময়ে চিন্তা করিয়া উহার সদ্যবহারের দিকে একটু দৃষ্টিপাত করি, কিন্তু মাসিক শক্তিব্যয় ও চিন্তা জগতের কাজের কণা, যাহা দৈহিক অপেক্ষাও অনেক গুণে বেশী, তাহার সম্বন্ধে আমবা অকেই একেবারে উদাসীন।

দৈহিক কাজ অপেক্ষা মানসিক কাজের ক্ষেত্র অনেক বিস্তৃত। কোন বিখ্যাত দার্শনিক বলিয়াছেন—

All that we are is made up of our thoughts it is founded on our thoughts, it is made up of our thoughts” আমাদের চিন্তা দ্বারাই আমবা গঠিত, চিন্তাব উপরে আমরা প্রতিষ্ঠিত, চিন্তাই আমাদের জীবন। সুতরাং এই চিন্তাশক্তি ব্যয়ের সম্বন্ধে আমাদেরকে সর্বাপেক্ষা সন্মোহোগী হইতে হইবে। একটু ভাবিয়া দেখিলে

সত্যই বিন্মিত হইতে হইবে যে, কত অপরিমিত শক্তিই আমাদের এক একটা জীবনে ব্যয়িত হইয়া বাইতেছে। যদি ইহাব সব্যবহাব হইত যদি যথাবিচারে মূল্যবান কাজে সেই শক্তি ব্যয়িত হইত, তাহা হইলে আমরা আমাদের জীবনের আদর্শ কত সাকল্যে মণ্ডিত করিতে পারিতাম। কিন্তু হায়। নিম্ন চেষ্টাতে, বৃথা কাজেই সে শক্তির অধিকাংশ এবং অনেকের জীবনে প্রায় সমস্তই ব্যয়িত হয়। শেষ যখন পবিত্রত অসম্পূর্ণ স সার হইতে চিববিদায়ের দ্বাবে গিয়া দগ্ধায়মান হয়, তখন অতীতের দিকে দৃষ্টিপাত করিয়া অল্পতাপে ও অবসাদে আমাদের সমস্ত প্রাণ ভবিষ্য উঠে। কিন্তু তখন আব সেখান হইতে ফিবিবাব বা প্রতীকাবেব কোন উপায় থাকে না, আদর্শব্রষ্টে বার্থ জীবা হইয়াই সংসার বলমঞ্চ হইতে বিদায় লইতে হয়।

আমাদের জীবন কাল যত ক্ষুদ্র ও যত সীমাবদ্ধই হউক না কেন, তদমুযায়ী আদর্শ বা লক্ষ্যে পৌছিবাব পক্ষে তাহা যে যথেষ্ট নয়, তাহা নহে। চাই শুধু জীবনীশক্তিব বা কাজেব সব্যবহাব কবা। জীবনেব আদর্শ বা প্রকৃত মনুষ্যত্ব অর্জন এই কার্যেব গুণা গুণের উপরই নির্ভর কবে। আমাদের জীবনের সর্বোচ্চ আদর্শকে সর্বদা সম্মুখে রাখিতে হইবে। এব প্রত্যেক কার্য্যটী একটু প্রণিধান পূর্বক বিচার করিয়া করিলে সকলেই দেখিতে পাইব, কত কাজ বা শক্তির অপব্যবহাব বহিত হইলে আমাদের জীবন কত সাফল্য ময়, কত মধুময় হইতে পাবে।

সর্বোপায়ে ও সর্বপ্রযত্নে একটি কথা মনে রাখিতে হইবে যে, ঐকান্তিকভাবে ও সম্যক ইচ্ছাশক্তির সহিত সংকল্পিত কার্য্য পবিচালিত না হইলে সেই কার্য্য ও কার্য্যপুঞ্জ অবস্থাতে বড় বেশী ত্রুটি হয় না। শক্তির অপব্যবহার তাহাকেই বলা যায়। আমাদের জীবন বাজী নির্বাহ ও অন্তবিধ উন্নতিসাধনেব জন্য কিছু কিছু দৈনিক কাজ সকলকেই করিতে হয়, কিন্তু এই সকল কাজ আমরা পূর্ণ ইচ্ছার সহিত ও মনঃযোগে করিয়া কবি না। অধিকাংশ কাজই

আমরা কবিত্তে হয় বলিয়া করি, অথবা অভ্যাসবশে কোনমতে কবিয়া বাই। তাহার ফল এই হয় যে, ঐ কাজ তেমন সূচাকভাবে সম্পন্ন হয় না, অভিন্মিত ফলও পাওয়া যায় না এবং ইচ্ছাশক্তিব পবিচালনাব অভাবে ঐ শক্তি ক্রমশঃ বৃদ্ধি না হইয়া কম হইতে থাকে। অতি তুচ্ছ কাজও যখন আমবা কবি, তখনও আমাদের তাহাতে পূর্ণ মনঃযোগ প্রয়োজন। তাহা হইলে একাগ্রতা ও ইচ্ছাশক্তি ক্রমশঃ বর্ধিত হইবে। তখনই ক্রিয়া আমবা নতুন নতুন কাজে অধিকতর সাফল্য লাভ কবিত্তে পাবিব। কাজেব শুরু একটু কম বোধ হইলে এ কাজ অনাস্রাসাধ্য হইলে আমবা তাহা অনেক সময়ে অন্তমনস্ক ও উদাসীন ভাবেই কবি। কিন্তু তাহা ঠিক নয়। ছোট কাজে একাগ্র ইচ্ছা প্রয়োগ করিতে না পাবিলে বড় কাজে আমবা জাহা করিতে পারিব না। সুতরাং আদর্শ হইতে আমাদিগকে দূবে পড়িয়া থাকিতে হইবে। একাগ্রতা ও ইচ্ছাশক্তিব উন্নতি সর্বতোভাবে অভ্যাসসাপেক্ষ এবং দৈনন্দিন প্রত্যেক কাজের উপবই তাহাব সাধনা নির্ভব কবে। একই কক্ষক্ষেত্রে একজন উন্নতিব চবমন্তবে উপনীত হয়, অন্যজন কিছুই করিতে পাবে না, ইহার কাবণও এই মনঃযোগ ও ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগেব তাবতম্য। কি শিক্ষাক্ষেত্রে, কি ব্যবসায়ক্ষেত্রে, কি বাজনীতি ও অন্তান্তক্ষেত্রে সর্বত্রই ইহাব অলঙ্ঘন দৃষ্টান্ত বিস্তমান।

কোন একটি কাজ কবিত্তে গিয়া যখন আমরা কান্ত ও বিফল মনোবধ হই, যখন কাঙ্ক্ষাটী ছাড়িব ছাড়িব ভাবিতেছি, তখন যদি মনঃযোগ পূর্বক ভাবিতে পাব “এই কাজেব মধ্যে মহাসত্য আছে, ইহা আমাকে করিতেই হইবে, এবং আমি অন্তরের সন্তান, অনন্ত শক্তি আমাতে প্রতিকলিত, আমি অনাস্রাসেই ইহা কবিত্তে পারিব” তাহা হইলে, পূর্বে বাহা অসাধ্য মনে হইয়াছিল তাহাও অনাস্রাস সাধ্য হইবে—একাগ্রতার শক্তি দেখিয়া আমরা বিন্মিত হইব। ক্ষুদ্র অথং সকল কাজেই ইহার পবীক

আমরা সর্বনাশ করিতে পারি। তাহা হইলে, এই মাপকাঠিতে যদি এখন আমাদের জীবনের কাজ সকল বিচার কবি, তাহা হইলে দেখিব, কত কাজ আমরা হেলায় নষ্ট করিতেছি, জ্ঞানের অভাবে কত শক্তি আমাদের অপব্যবহৃত ও নষ্ট হইয়া বাইতেছে।

বিতীৰ্ণত, অমবদা অনেক সময়ে নিশ্চেষ্ট ও অশ্রুত ভাবে হস্ত পরিত্যক্ত, কাজে গল্প ও পরচর্চা করিয়া মূল্যবান সময় অতিবাহিত কবি। এষ্ট যেন একটা নেশার মত ইয়া গিয়াছে। শিক্ষিত অর্ধশিক্ষিত, সকলেই অল্পাধিক এ দোষে ছুট। সময়ের স্রোতে গা ঢালিয়া দিয়া গতানুগতিক ভাবে যা তা কাজে মূল্যবান জীবনকে নষ্ট কবি। জীবনের উচ্চ আদর্শের কথা—কত মতঃ আমাদের জীবনের উদ্দেশ্য, তা' একবারও ভাবিয়া দেখিতে ইচ্ছা হয় না। ইহা কি যথেষ্ট পবিত্রাণের বিষয় নহে? সুস্থ শরীরে মনুষ্য জীবন কি নিবর্ধক ভোগব্যাসনের জন্ত? কোন সং ও কর্তব্য কার্যের কথা উঠিলে অনেকের মুখেই শুনিতে পাই—“আমাব সময় নাই” ও সব এখন হইয়া উঠে না। কিন্তু কত সময় আমাদের যুগে কাজে ব্যয়িত হইয়া বাইতেছে। প্রতিদিন ২ মিনিট করিয়া দৈনিক ব্যায়াম করিলে, অর্ধ ঘণ্টা মাঠে বা নদীর ধারে গিয়া বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিলে, এক ঘণ্টাকাল সঙ্গীতাদি মিশ্রণ আনন্দ উপভোগ করিলে, আমাদের স্বাস্থ্য উন্নত হয়, রক্ত বোগ বিড়ম্বনা হাত হইতে আমবা অব্যাহতি পাইতে পারি। প্রত্যহ এক ঘণ্টা শিল্প বা কৃষিকার্য্য অভ্যাস করিলে, একটা জীবনের কত অর্থ সমতার সমাধান হয়। নিরমত ভাবে প্রত্যহ আধ ঘণ্টা মাত্র ভগবানের ধ্যানে নিয়োজিত করিলে আমরা আধ্যাত্মিক জীবনে কত উন্নতি লাভ করিতে পারি। কিন্তু হায় শতকরা কয়েকজনের জীবনে ইহা পরিদৃষ্ট হইয়া থাকে? ইহাব কারণ আর কিছুই নহে, প্রকৃত জ্ঞানের অভাব। “মিথ্যা কথা বলা বড় দোষ” এইষ্ট জানাব নামই সত্যবিষয়ক জ্ঞান নহে। যখন মিথ্যা বলা পাপ, সর্বতোভাবে সত্য কথাই বলা উচিত,

প্রাণের পরতে পরতে ইহা অন্বেষণ করিব, ততরাং তদনুযায়ী ইচ্ছা ও কার্য্য স্বাভাবিক ভাবেই পরিদৃষ্ট হইবে, তখনই বুঝিব যে, সত্য-মিথ্যা ভেদ জ্ঞান আমার হইয়াছে। ইহার পূর্বে নহে। আমরা জ্ঞানের অভিমানে শিক্ষার অভিমানে কতই করি, কিন্তু যদি আমরা প্রকৃতপক্ষে বুঝিতে পারি শারীরিক মানসিক নৈতিক, আধ্যাত্মিক—এই চতুর্বিধ উন্নতি সাধনই মনুষ্য জীবনের পরম উদ্দেশ্য ও প্রকৃত মনুষ্যত্ব, আর ইহার অন্তর্গত ঐতিক, পাবলৌকিক অশেষবিধ কষ্টের কাষণ, যদি এই সত্য আমাদের হৃদয়ে প্রাণময় হইয়া উঠে, তাহা হইলে এমন এক ইচ্ছাশক্তি হৃদয়ে উদ্ভূত হইবে যাহাতে তদনুযায়ী কার্য্য করা একান্ত স্বাভাবিক ও সহজ হইয়া পড়িবে। কিন্তু হায়, ঠিক সেই জ্ঞানের মত জ্ঞান কয়েকজনের আছে? জীবনের সর্বোচ্চ আদর্শকে সম্মুখে রাখিয়া প্রতিমুহূর্তের কাজকে সেই মাপকাঠিতে অতি নিপুণ ভাবে বিচার করিতে হইবে এবং প্রতি কার্য্যটি ঠিক সেই ভাবে মিনাইয়া কবিয়া যাই ত হইবে। এইভাবে বিচার করিয়া কাজ করিলে দেখিবে দৈনন্দিন কার্য্যসমূহের চারিভাগের তিনভাগ কাজই নিরর্থক ও অসার, যাহা অজ্ঞানত প্রযুক্ত আমাদের চিন্তাব মধ্যোই আসে না এবং যাহা যথারীতি পবিচালনা করিতে আমাদেরকে প্রতিমুহূর্তে সাবধান ও সচেতন হইতে হইবে। তখন দেখিব, সর্বদাই মনের অভাবের প্রবল আন্দোলন চলিতেছে। যে কোন হুইটী কার্য্যকে লইয়া বিচার করিতে বলিলে জ্ঞানের অতি সূক্ষ্ম পরিচালনার প্রয়োজন হইবে এবং এইখানেই আমরা আমাদের নিজস্ব, স্বাধীন ইচ্ছা ও স্বাভাবিক ভগবদ শক্তি একত্র উপলব্ধি করিতে পারিব।

ভারপর চিন্তা জগতের কথা। আহারের সময়, পয়নের সময় রাত্তার ভ্রমণাদি নানা সময়ে আমাদের চিন্তা স্রোত অব্যাহত ভাবে চলিতে থাকে। আমরা ঐ সব সময় যুগে স্বার্থ চিন্তা—টিংসা বেবাদির চিন্তা—অথবা পারিপার্শ্বিক জগৎ আমাদের ইঞ্জিরাদির সম্মুখে

যে কোন নৈসর্গিক বিকা। ধবিয়া দেয় তদনুযায়ী চিন্তা নির্দিষ্টারে করিয়া যাই। কখন যদিও কোন স্বেচ্ছা আইসে তা। গয়ী হয় এ, এবটী চিন্তা হতে অল্প চিন্তা Law of association দ্বারা আমাদেরকে বহুবিধ নিবর্তক। চিন্তাব বারবার মধ্যে ঘুরিয়া যায়। এই চিন্তাতে আমাদের সামান্য শক্তি লয় হয় না সুতরাং সৰ্বপ্রগত্তে এম। চিন্তা স্রোতকে সহ্যত কবিত্তে হইবে। আত্মা, লম্বা, য়াদি সময়ে, শিক্ষার্থী তাহার শিক্ষার চিন্তা কাবতে পাবে, স্বাস্থ্যকামী তাহার স্বাস্থ্যবিষয়ক সকল চিন্তা কবিত্তে পাবে। অর্থকামী তাহার অর্থোপার্জনর উপায় ভাবিত্তে পাবে। সকল শ্রেণীর সকল। লোকেই ধর্ম জগতের কথা ভাবিয়া পবন পুণ্যগাও ও অনাবিল। চিন্তা উপভোগ কবিত্তে পাবে। যাদুশীল। এজন্য যত সিদ্ধিভাতি ভাদুশীল। কোন। বিষয়ে সা। চিন্তা ২৫ ২৬ ২৭ ২৮ ২৯ ৩০ ৩১ ৩২ ৩৩ ৩৪ ৩৫ ৩৬ ৩৭ ৩৮ ৩৯ ৪০ ৪১ ৪২ ৪৩ ৪৪ ৪৫ ৪৬ ৪৭ ৪৮ ৪৯ ৫০ ৫১ ৫২ ৫৩ ৫৪ ৫৫ ৫৬ ৫৭ ৫৮ ৫৯ ৬০ ৬১ ৬২ ৬৩ ৬৪ ৬৫ ৬৬ ৬৭ ৬৮ ৬৯ ৭০ ৭১ ৭২ ৭৩ ৭৪ ৭৫ ৭৬ ৭৭ ৭৮ ৭৯ ৮০ ৮১ ৮২ ৮৩ ৮৪ ৮৫ ৮৬ ৮৭ ৮৮ ৮৯ ৯০ ৯১ ৯২ ৯৩ ৯৪ ৯৫ ৯৬ ৯৭ ৯৮ ৯৯ ১০০ ১০১ ১০২ ১০৩ ১০৪ ১০৫ ১০৬ ১০৭ ১০৮ ১০৯ ১১০ ১১১ ১১২ ১১৩ ১১৪ ১১৫ ১১৬ ১১৭ ১১৮ ১১৯ ১২০ ১২১ ১২২ ১২৩ ১২৪ ১২৫ ১২৬ ১২৭ ১২৮ ১২৯ ১৩০ ১৩১ ১৩২ ১৩৩ ১৩৪ ১৩৫ ১৩৬ ১৩৭ ১৩৮ ১৩৯ ১৪০ ১৪১ ১৪২ ১৪৩ ১৪৪ ১৪৫ ১৪৬ ১৪৭ ১৪৮ ১৪৯ ১৫০ ১৫১ ১৫২ ১৫৩ ১৫৪ ১৫৫ ১৫৬ ১৫৭ ১৫৮ ১৫৯ ১৬০ ১৬১ ১৬২ ১৬৩ ১৬৪ ১৬৫ ১৬৬ ১৬৭ ১৬৮ ১৬৯ ১৭০ ১৭১ ১৭২ ১৭৩ ১৭৪ ১৭৫ ১৭৬ ১৭৭ ১৭৮ ১৭৯ ১৮০ ১৮১ ১৮২ ১৮৩ ১৮৪ ১৮৫ ১৮৬ ১৮৭ ১৮৮ ১৮৯ ১৯০ ১৯১ ১৯২ ১৯৩ ১৯৪ ১৯৫ ১৯৬ ১৯৭ ১৯৮ ১৯৯ ২০০ ২০১ ২০২ ২০৩ ২০৪ ২০৫ ২০৬ ২০৭ ২০৮ ২০৯ ২১০ ২১১ ২১২ ২১৩ ২১৪ ২১৫ ২১৬ ২১৭ ২১৮ ২১৯ ২২০ ২২১ ২২২ ২২৩ ২২৪ ২২৫ ২২৬ ২২৭ ২২৮ ২২৯ ২৩০ ২৩১ ২৩২ ২৩৩ ২৩৪ ২৩৫ ২৩৬ ২৩৭ ২৩৮ ২৩৯ ২৪০ ২৪১ ২৪২ ২৪৩ ২৪৪ ২৪৫ ২৪৬ ২৪৭ ২৪৮ ২৪৯ ২৫০ ২৫১ ২৫২ ২৫৩ ২৫৪ ২৫৫ ২৫৬ ২৫৭ ২৫৮ ২৫৯ ২৬০ ২৬১ ২৬২ ২৬৩ ২৬৪ ২৬৫ ২৬৬ ২৬৭ ২৬৮ ২৬৯ ২৭০ ২৭১ ২৭২ ২৭৩ ২৭৪ ২৭৫ ২৭৬ ২৭৭ ২৭৮ ২৭৯ ২৮০ ২৮১ ২৮২ ২৮৩ ২৮৪ ২৮৫ ২৮৬ ২৮৭ ২৮৮ ২৮৯ ২৯০ ২৯১ ২৯২ ২৯৩ ২৯৪ ২৯৫ ২৯৬ ২৯৭ ২৯৮ ২৯৯ ৩০০ ৩০১ ৩০২ ৩০৩ ৩০৪ ৩০৫ ৩০৬ ৩০৭ ৩০৮ ৩০৯ ৩১০ ৩১১ ৩১২ ৩১৩ ৩১৪ ৩১৫ ৩১৬ ৩১৭ ৩১৮ ৩১৯ ৩২০ ৩২১ ৩২২ ৩২৩ ৩২৪ ৩২৫ ৩২৬ ৩২৭ ৩২৮ ৩২৯ ৩৩০ ৩৩১ ৩৩২ ৩৩৩ ৩৩৪ ৩৩৫ ৩৩৬ ৩৩৭ ৩৩৮ ৩৩৯ ৩৪০ ৩৪১ ৩৪২ ৩৪৩ ৩৪৪ ৩৪৫ ৩৪৬ ৩৪৭ ৩৪৮ ৩৪৯ ৩৫০ ৩৫১ ৩৫২ ৩৫৩ ৩৫৪ ৩৫৫ ৩৫৬ ৩৫৭ ৩৫৮ ৩৫৯ ৩৬০ ৩৬১ ৩৬২ ৩৬৩ ৩৬৪ ৩৬৫ ৩৬৬ ৩৬৭ ৩৬৮ ৩৬৯ ৩৭০ ৩৭১ ৩৭২ ৩৭৩ ৩৭৪ ৩৭৫ ৩৭৬ ৩৭৭ ৩৭৮ ৩৭৯ ৩৮০ ৩৮১ ৩৮২ ৩৮৩ ৩৮৪ ৩৮৫ ৩৮৬ ৩৮৭ ৩৮৮ ৩৮৯ ৩৯০ ৩৯১ ৩৯২ ৩৯৩ ৩৯৪ ৩৯৫ ৩৯৬ ৩৯৭ ৩৯৮ ৩৯৯ ৪০০ ৪০১ ৪০২ ৪০৩ ৪০৪ ৪০৫ ৪০৬ ৪০৭ ৪০৮ ৪০৯ ৪১০ ৪১১ ৪১২ ৪১৩ ৪১৪ ৪১৫ ৪১৬ ৪১৭ ৪১৮ ৪১৯ ৪২০ ৪২১ ৪২২ ৪২৩ ৪২৪ ৪২৫ ৪২৬ ৪২৭ ৪২৮ ৪২৯ ৪৩০ ৪৩১ ৪৩২ ৪৩৩ ৪৩৪ ৪৩৫ ৪৩৬ ৪৩৭ ৪৩৮ ৪৩৯ ৪৪০ ৪৪১ ৪৪২ ৪৪৩ ৪৪৪ ৪৪৫ ৪৪৬ ৪৪৭ ৪৪৮ ৪৪৯ ৪৫০ ৪৫১ ৪৫২ ৪৫৩ ৪৫৪ ৪৫৫ ৪৫৬ ৪৫৭ ৪৫৮ ৪৫৯ ৪৬০ ৪৬১ ৪৬২ ৪৬৩ ৪৬৪ ৪৬৫ ৪৬৬ ৪৬৭ ৪৬৮ ৪৬৯ ৪৭০ ৪৭১ ৪৭২ ৪৭৩ ৪৭৪ ৪৭৫ ৪৭৬ ৪৭৭ ৪৭৮ ৪৭৯ ৪৮০ ৪৮১ ৪৮২ ৪৮৩ ৪৮৪ ৪৮৫ ৪৮৬ ৪৮৭ ৪৮৮ ৪৮৯ ৪৯০ ৪৯১ ৪৯২ ৪৯৩ ৪৯৪ ৪৯৫ ৪৯৬ ৪৯৭ ৪৯৮ ৪৯৯ ৫০০ ৫০১ ৫০২ ৫০৩ ৫০৪ ৫০৫ ৫০৬ ৫০৭ ৫০৮ ৫০৯ ৫১০ ৫১১ ৫১২ ৫১৩ ৫১৪ ৫১৫ ৫১৬ ৫১৭ ৫১৮ ৫১৯ ৫২০ ৫২১ ৫২২ ৫২৩ ৫২৪ ৫২৫ ৫২৬ ৫২৭ ৫২৮ ৫২৯ ৫৩০ ৫৩১ ৫৩২ ৫৩৩ ৫৩৪ ৫৩৫ ৫৩৬ ৫৩৭ ৫৩৮ ৫৩৯ ৫৪০ ৫৪১ ৫৪২ ৫৪৩ ৫৪৪ ৫৪৫ ৫৪৬ ৫৪৭ ৫৪৮ ৫৪৯ ৫৫০ ৫৫১ ৫৫২ ৫৫৩ ৫৫৪ ৫৫৫ ৫৫৬ ৫৫৭ ৫৫৮ ৫৫৯ ৫৬০ ৫৬১ ৫৬২ ৫৬৩ ৫৬৪ ৫৬৫ ৫৬৬ ৫৬৭ ৫৬৮ ৫৬৯ ৫৭০ ৫৭১ ৫৭২ ৫৭৩ ৫৭৪ ৫৭৫ ৫৭৬ ৫৭৭ ৫৭৮ ৫৭৯ ৫৮০ ৫৮১ ৫৮২ ৫৮৩ ৫৮৪ ৫৮৫ ৫৮৬ ৫৮৭ ৫৮৮ ৫৮৯ ৫৯০ ৫৯১ ৫৯২ ৫৯৩ ৫৯৪ ৫৯৫ ৫৯৬ ৫৯৭ ৫৯৮ ৫৯৯ ৬০০ ৬০১ ৬০২ ৬০৩ ৬০৪ ৬০৫ ৬০৬ ৬০৭ ৬০৮ ৬০৯ ৬১০ ৬১১ ৬১২ ৬১৩ ৬১৪ ৬১৫ ৬১৬ ৬১৭ ৬১৮ ৬১৯ ৬২০ ৬২১ ৬২২ ৬২৩ ৬২৪ ৬২৫ ৬২৬ ৬২৭ ৬২৮ ৬২৯ ৬৩০ ৬৩১ ৬৩২ ৬৩৩ ৬৩৪ ৬৩৫ ৬৩৬ ৬৩৭ ৬৩৮ ৬৩৯ ৬৪০ ৬৪১ ৬৪২ ৬৪৩ ৬৪৪ ৬৪৫ ৬৪৬ ৬৪৭ ৬৪৮ ৬৪৯ ৬৫০ ৬৫১ ৬৫২ ৬৫৩ ৬৫৪ ৬৫৫ ৬৫৬ ৬৫৭ ৬৫৮ ৬৫৯ ৬৬০ ৬৬১ ৬৬২ ৬৬৩ ৬৬৪ ৬৬৫ ৬৬৬ ৬৬৭ ৬৬৮ ৬৬৯ ৬৭০ ৬৭১ ৬৭২ ৬৭৩ ৬৭৪ ৬৭৫ ৬৭৬ ৬৭৭ ৬৭৮ ৬৭৯ ৬৮০ ৬৮১ ৬৮২ ৬৮৩ ৬৮৪ ৬৮৫ ৬৮৬ ৬৮৭ ৬৮৮ ৬৮৯ ৬৯০ ৬৯১ ৬৯২ ৬৯৩ ৬৯৪ ৬৯৫ ৬৯৬ ৬৯৭ ৬৯৮ ৬৯৯ ৭০০ ৭০১ ৭০২ ৭০৩ ৭০৪ ৭০৫ ৭০৬ ৭০৭ ৭০৮ ৭০৯ ৭১০ ৭১১ ৭১২ ৭১৩ ৭১৪ ৭১৫ ৭১৬ ৭১৭ ৭১৮ ৭১৯ ৭২০ ৭২১ ৭২২ ৭২৩ ৭২৪ ৭২৫ ৭২৬ ৭২৭ ৭২৮ ৭২৯ ৭৩০ ৭৩১ ৭৩২ ৭৩৩ ৭৩৪ ৭৩৫ ৭৩৬ ৭৩৭ ৭৩৮ ৭৩৯ ৭৪০ ৭৪১ ৭৪২ ৭৪৩ ৭৪৪ ৭৪৫ ৭৪৬ ৭৪৭ ৭৪৮ ৭৪৯ ৭৫০ ৭৫১ ৭৫২ ৭৫৩ ৭৫৪ ৭৫৫ ৭৫৬ ৭৫৭ ৭৫৮ ৭৫৯ ৭৬০ ৭৬১ ৭৬২ ৭৬৩ ৭৬৪ ৭৬৫ ৭৬৬ ৭৬৭ ৭৬৮ ৭৬৯ ৭৭০ ৭৭১ ৭৭২ ৭৭৩ ৭৭৪ ৭৭৫ ৭৭৬ ৭৭৭ ৭৭৮ ৭৭৯ ৭৮০ ৭৮১ ৭৮২ ৭৮৩ ৭৮৪ ৭৮৫ ৭৮৬ ৭৮৭ ৭৮৮ ৭৮৯ ৭৯০ ৭৯১ ৭৯২ ৭৯৩ ৭৯৪ ৭৯৫ ৭৯৬ ৭৯৭ ৭৯৮ ৭৯৯ ৮০০ ৮০১ ৮০২ ৮০৩ ৮০৪ ৮০৫ ৮০৬ ৮০৭ ৮০৮ ৮০৯ ৮১০ ৮১১ ৮১২ ৮১৩ ৮১৪ ৮১৫ ৮১৬ ৮১৭ ৮১৮ ৮১৯ ৮২০ ৮২১ ৮২২ ৮২৩ ৮২৪ ৮২৫ ৮২৬ ৮২৭ ৮২৮ ৮২৯ ৮৩০ ৮৩১ ৮৩২ ৮৩৩ ৮৩৪ ৮৩৫ ৮৩৬ ৮৩৭ ৮৩৮ ৮৩৯ ৮৪০ ৮৪১ ৮৪২ ৮৪৩ ৮৪৪ ৮৪৫ ৮৪৬ ৮৪৭ ৮৪৮ ৮৪৯ ৮৫০ ৮৫১ ৮৫২ ৮৫৩ ৮৫৪ ৮৫৫ ৮৫৬ ৮৫৭ ৮৫৮ ৮৫৯ ৮৬০ ৮৬১ ৮৬২ ৮৬৩ ৮৬৪ ৮৬৫ ৮৬৬ ৮৬৭ ৮৬৮ ৮৬৯ ৮৭০ ৮৭১ ৮৭২ ৮৭৩ ৮৭৪ ৮৭৫ ৮৭৬ ৮৭৭ ৮৭৮ ৮৭৯ ৮৮০ ৮৮১ ৮৮২ ৮৮৩ ৮৮৪ ৮৮৫ ৮৮৬ ৮৮৭ ৮৮৮ ৮৮৯ ৮৯০ ৮৯১ ৮৯২ ৮৯৩ ৮৯৪ ৮৯৫ ৮৯৬ ৮৯৭ ৮৯৮ ৮৯৯ ৯০০ ৯০১ ৯০২ ৯০৩ ৯০৪ ৯০৫ ৯০৬ ৯০৭ ৯০৮ ৯০৯ ৯১০ ৯১১ ৯১২ ৯১৩ ৯১৪ ৯১৫ ৯১৬ ৯১৭ ৯১৮ ৯১৯ ৯২০ ৯২১ ৯২২ ৯২৩ ৯২৪ ৯২৫ ৯২৬ ৯২৭ ৯২৮ ৯২৯ ৯৩০ ৯৩১ ৯৩২ ৯৩৩ ৯৩৪ ৯৩৫ ৯৩৬ ৯৩৭ ৯৩৮ ৯৩৯ ৯৪০ ৯৪১ ৯৪২ ৯৪৩ ৯৪৪ ৯৪৫ ৯৪৬ ৯৪৭ ৯৪৮ ৯৪৯ ৯৫০ ৯৫১ ৯৫২ ৯৫৩ ৯৫৪ ৯৫৫ ৯৫৬ ৯৫৭ ৯৫৮ ৯৫৯ ৯৬০ ৯৬১ ৯৬২ ৯৬৩ ৯৬৪ ৯৬৫ ৯৬৬ ৯৬৭ ৯৬৮ ৯৬৯ ৯৭০ ৯৭১ ৯৭২ ৯৭৩ ৯৭৪ ৯৭৫ ৯৭৬ ৯৭৭ ৯৭৮ ৯৭৯ ৯৮০ ৯৮১ ৯৮২ ৯৮৩ ৯৮৪ ৯৮৫ ৯৮৬ ৯৮৭ ৯৮৮ ৯৮৯ ৯৯০ ৯৯১ ৯৯২ ৯৯৩ ৯৯৪ ৯৯৫ ৯৯৬ ৯৯৭ ৯৯৮ ৯৯৯ ১০০০

ও ঘটনাক্রমে মানব কর্ম করিবার সুযোগ সকল সময় না পাহতে পারে কিন্তু তাহার ঐকান্তিক ইচ্ছা বা চিন্তা ঠিক যদি তদনুযায়ী থাকে, তাহা হইলে সেই ক্রমবলয়ের পুঙ্খবহই চিন্তার ফলে লাভ করিয়া থাকে। এই জন্য কোন প্রসিদ্ধ নীতিবিদ বলিয়াছেন, The happiness of your life depends upon the quality of your thought—তোমাদের চিন্তার গুণাগুণের উপবহই সুখের তা তম্য নির্ভর করে। বাস্তবিক আমবা যে কার্যে গিয়া মনোরথ ও লক্ষ্যভ্রষ্ট হই, ইহার কাবণ আব কিছুই নহে একমাত্র আমাদের চিন্তা। ক্রিয় অপব্যব। সকল সাধনা সকল ক্রিয় মূলই এই চিন্তা। অপর চিন্তাব সময় ঘণ্টায় দু মিনিট কবিয়াও সেই সকল চিন্তাব মূল্যধাব সর্ব ক্রিয়াকে একমনে যদি চিন্তা কবি, আমাদের অভাব, আবেদন জানাই, তাহা হইলেও আমাদের জী নেব অ। সমগ্রাই সহজ হয়। আ। সে এব ঐতিক পাবমার্থিক বত নিম্নল আনন্দ আমবা অনুভব কবিত্তে পারি।

স্বাস্থ্যবোগে কি নিবারণ্য ব্যাপি ?

মানব সমাজ হইতে স্বাস্থ্যবোগে দুব কবা যায় কি না, স্বাস্থ্যবোগেব আক্রমণ হহতে মানব জাতিকে বলা কবিত্তে পাৰা যায় কি না—ইহাই এখন বৈজ্ঞানিক চিকিৎসক মণ্ডলীর প্রধান বিচার্য বিষয় হইয়া উঠিয়াছে। চিকিৎসক সমাজ অনেক বোগেব অবর্থ ঔষধ আবিষ্কার কবিয়াছেন, বহু বোগেব প্রাত যেধক উপায় অবলম্বন কবিয়া স্বলভতা লাভ কবিয়াছেন, অনেক লোকস্বকব ব্যাধি টীকা, ভ্যাক্সিন, সেরাম, এন্টিটক্সিন প্রভৃতি কবিয়া বোগেব প্রভাব কমাইয়া দ্রুতবে কতকটা নিরূপদ কবিত্তে পাবিয়াছেন।

স্বাস্থ্যবোগেব সম্বন্ধে এখনও তেমন কোন আশ্বাসপ্রদ ব্যাপ্য উদ্ভাবিত হয় নাই।

চিকিৎসা বিজ্ঞানেব ভবিষ্যৎ বড়ই অনিশ্চিত। আজি হইতে শত বর্ষ পরে মানব সমাজে স্বাস্থ্যের অবস্থা, চিকিৎসা বিজ্ঞানেব অবস্থা, কিরূপ দাঁড়াইতে পাবে তাহা কেহ দৃঢ়তাৰ সহিত বাণতে পাবেন না। চিকিৎসা বিজ্ঞান শাস্ত্রে নিত্য যে সকল নতুন নতুন তথ্য আবিষ্কৃত হইতেছে, তাহাৰ সহিত তুলন করিলে, পুরনক জ্ঞান ছেলে খুণা বলিয়াই মনে হয়। অতীত প্রাচীর কালে বোগ নিরাময় কবণার জন্য যে সকল

উপায় অবলম্বিত হইত, বর্তমানকালের তুলনায়, সে সকল কথা স্বরণ করিল হাঃ পার। তথাপি বলিতে হয়, চিকিৎসক বোগ নিবারণ ও স্বাস্থ্য বক্ষা সম্বন্ধে অনেক জ্ঞান লাভ কবিতা থাকিলেও, তিনি সর্বজ্ঞ নহেন, চিকিৎসাশাস্ত্র সম্বন্ধে তিনি কোন নিশ্চিত ভবিষ্যদ্বাণী করিতে পারেন না। তাহাব কারণ, চিকিৎসা বিজ্ঞানে, নিত্য এত নূতন সত্যাব আবিষ্কার হইতেছে যে, অল্প দিন পূর্বে আবিষ্কৃত শুধু সন্ধ্যাও উল্টা হয়। কিসা বদলাইয়া যাইতেছে।

বৈজ্ঞানিককে কত যে আয়াস সহকাব, কত সতর্কতা সহকাবে যে এক একটা সত্য নির্দ্ধারণ কবিত্তে হয়, সাধাবণে তাহাব ধাবণাও কবিত্তে পারবে না। কোন বিষয়ে স্থির সিদ্ধান্ত করিয়া তাহা ঘোষণা কবিত্তে পূর্বে তাহাব সকল সম্ভাবিত প্রতিকূল যুক্তব খণ্ডন কবিত্তে হয়, সকল প্রকাব অসাক্ষ্যাব বিরুদ্ধে স্পষ্ট চর্চা বচনা কবিত্তে হয়, সিদ্ধান্তগুলি কালসত্ত্ব হইবে কি না তাহা নির্ণয়ের জন্ত দীর্ঘকাল ধবিত্তা অপেক্ষা কবিত্তে হয় তবে একটা সত্যাব প্রতিষ্ঠা হয়। এক অবশ্য বা ১ সত্য, অস্ত্র অবস্থায় তাহা মিথ্যা হইয়া দাড়াইবাব সম্ভাবনা থাকায়, প্রত্যেক সত্যকে বি ভিন্ন এব পৰস্পব বিবাবধী অবস্থাব মধ্য দিয়া যাচাই কবিত্তা লইতে হয়। প্রাভুত সত্য বাহাতে কো তর্ক বুদ্ধিতেই খণ্ডিত হইতে পারে, এমন ভাবে তাহাকে পরীক্ষা কবিত্তা লইতে হয়। তবে এক একটা সত্য বৈজ্ঞানিক সমাজে আদৃত, সম্মানিত, গৃহীত হয়। হস্তী যেমন অগ্রসব হইবার সময়, প্রত্যেক পদক্ষেপে, তাহার পায়ের নীচেব মাটি দৃঢ় কি না, তাহাব প্রকাণ্ড শবীরের ভাব গ্রহণ কবিত্তে সমর্থ কি না কোথাও কোন ক্রমে পদাঙ্কন হইবাব সম্ভাবনা আছে কি না এ সম্বন্ধে কৃতনিশ্চয় হইয়া তবে পদক্ষেপ করে এব ধীরে ধীরে অগ্রসব হয়, বৈজ্ঞানিককেও সেইরূপ সত্যের রাজ্যে সত্যাব সন্ধান অতিক্রম সতর্কতা সহকারে প্রত্যেক হাঁক ভূমি পরীক্ষা করিয়া তাহার দৃঢ়তা সম্বন্ধে কৃত নিশ্চয় হইয়া তবে অগ্রসব

হইতে হয়। সম্ভাব্য পথ প্রকৃত পথ কি না, সেই পথে চলিলে নিশ্চিত লক্ষ্যস্থলে পৌছান যাইবে কি না, পথ-প্রান্তে ঘটিয়াছে কি না, এ সকল বিষয় পুন পুন পরীক্ষা না করিয়া বৈজ্ঞানিক এক পা ও অগ্রসব হইতে পারেন না। এই সকল কথা বিবেচনা করিলে সহজেই প্রতীতি হইবে যে, বৈজ্ঞানিকের কাজ বড় সহজ বা সবল নহে। প্রতি পদে তাঁহার অপমহ হইবার সম্ভাবনা। তথাপি কি তাঁহার নিস্তার আছে ? আজ তিনি যাহা সত্য বলিয়া নির্দ্ধারণ কবিলেন, কাল হয় ত নূতন সত্যাব আলোকে তাঁহারই আভিকার আবিষ্কৃত সত্য মালন, এমন কি মিথ্যা হইয়াও যাইতে পারে। আজ যে পক্ষ তিনি সরল বলিয়া অবলম্বন কবিত্তা নিশ্চয় মনে অগ্রসব হইতেছেন, কাল তাহা জটিল বা প্রান্ত্র বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়া অপেক্ষাকৃত অধিকতব সরল পক্ষ আবিষ্কৃত হইতে পারে। তাই বসিতছি, বিজ্ঞান প্রবেশ ভবিষ্যৎ বড় অনিশ্চিত, এব চিকিৎসা বিজ্ঞান এই সাধাবণ নিয়মেব বহিষ্কৃত নহে।

তথাপি, একটু ভবিষ্যদ্বাণী যে একেবারেই কবা না যায়, তাহা নহে। অতীত কালে লক্ষ জ্ঞানের সাহায্যে কার্য কাববে সম্ভব বিচাব করিয়া কিছু কিছু ভবিষ্যদ্বাণী কবিলে, তাহাব সম্ভবতাই যে একেবারে মিথ্যা প্রতিপন্ন হইয়া যাইবে, এমন নাও হইতে পারে। আজ কেবল মাত্র যক্ষাবোগ আমাদের আলোচনার বিষয়। সেই জন্ত আমবা অস্ত্রাব বোগের কথা ছাড়িয়া দিয়া, শুধু কেবল যক্ষারোগেব ভবিষ্যৎ অবস্থা কিরূপ দাঁড়াইতে পারে, তাহাই বিচাব করিবার চেষ্টা কবিত্ত।

যক্ষাবোগেব ইতিহাস সম্বন্ধে অসেক অল্পসন্ধান হইয়াছে। এই বোগ কোন্ কোন্ ইন্দ্রে মানব বিবে সংক্রামিত হয়, কি ভাবে ইহার বৃদ্ধি ও পরিণতি ঘটে, কিরূপ অবস্থায় এই রোগ হইতে আরোগ্য লাভব আশা থাকে, এব কিরূপ অবস্থায় থাকে না, এই সকল বিষয় সম্বন্ধে অল্পসন্ধানের ফলে অনেক কথাই জাণা গিয়াছে। অভিজ্ঞতা, পরীক্ষা অল্পসন্ধান

ও হিসাবের ফলে জানা গিয়াছে যে, বিশেষ বিশেষ অবস্থায় এই রোগের বিশেষ বিশেষ পরিণতি ঘটে, এবং কোন যক্ষ্মাবোগীর সেরূপ কোন অবস্থা ঘটিলে, তাহার পারণাম কি হইতে পারে, তাহাও অনেকটা বল' যায়, এবং তাহা প্রায় ঠিকই হয়। বহুকাল ধরিয়া যক্ষ্মারোগেব চিকিৎসা কবিয়া বুঝা গিয়াছে যে, কোন কোন চিকিৎসা প্রণালী একেবারেই নিষ্ফল আর কোন রকমেই সেই বিশেষ চিকিৎসা প্রণালী কোন ক্ষেত্রেই সফল হইবার সম্ভাবনা নাই, এবং সেইরূপ চিকিৎসা পদ্ধতি পৰিত্যজ্য। আবার যক্ষ্মাবোগেব কোন কোন অবস্থা একেবারেই অজ্ঞাত হইয়া গিয়াছে। সেরূপ অবস্থায় ভবিষ্যৎ চিকিৎসা একেবারে অনিশ্চিত। কাজেই এ ক্ষেত্রে নিশ্চয় করিয়া কোন ভবিষ্যৎবাণী করা যায় না এবং এ সকল স্থলে নূতন নূতন পৰীক্ষার যথেষ্ট অবসর বহিয়াছে। আরও অনেক পৰীক্ষা হইলে এই সকল অজ্ঞাত ও অনিশ্চিত অবস্থার সম্বন্ধে অনেক নূতন তথ্য আবিষ্কৃত হইতে পারে, এবং তদ্বাৰা ভবিষ্যতে সফল চিকিৎসা পদ্ধতি অবলম্বনের যথেষ্ট সুবিধাও হইতে পারে।

প্রায় দ্বিগুণাধিক বৎসর পূর্বে বিচার্ড মর্টন নামক এক ব্যক্তি যক্ষ্মাবোগ সম্বন্ধে অল্পসন্ধান কবিত্তে গিয়া অমুমান কবেন যে, যক্ষ্মাবোগেব প্রকৃতি এবং প্রকাব বৈশিষ্ট্য, তাহাতে বোধ হয়, মানব শরীরে যক্ষ্মাবোগেব একটা স্বাভাবিক প্রতিষেধক শক্তি আছে। তাহা না হইলে এত দিনে মানবজাতি উজাড় হইয়া ধরাবন্ধ হইতে বিলুপ্ত হইত। এখন তাহাব অমুমান সত্য বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়াছে। এই প্রতিষেধক শক্তির কতকটা স্বাভাবিক আৰ কতকটা অর্জিত। যক্ষ্মারোগের বীজাণুব স প্রবে আসিয়া মালুদেব দেহেব তন্তুগুলি এই ক্ষমতা লাভ কবিয়াছে। স্বাভাবিক প্রতিষেধক শক্তির পরিমাণ তেমন বেশী নয়—খুব বেশী না থাকে যক্ষ্মাবীজাণু একেবারে মানব দেহে প্রবে করিলে, এই শক্তি তাহাদের বাধা দিবার পক্ষে পর্যাপ্ত হয় না। কিছা যদি অবস্থা বিশেষে যক্ষ্মারোগ বীজাণু

কোন লোককে পুন পুন আক্রমণ করে, তবে ঐ প্রতিষেধক শক্তি ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া শেষে একেবারে অকস্মণ্য হইয়া পড়ে। পক্ষান্তরে বোগবীজাণুরা সংখ্যায় কম কিছা চরুঁল হইলে, অর্জিত প্রতিষেধক শক্তি বাড়িয়া গিয়া থাকে। বস্তুত ইহাই প্রকৃত প্রতিষেধক ক্রি। এ তথ্যটুকু অ গত হইয়া চিকিৎসা বৈজ্ঞানিকেরা বিচাৰ কবিত বসিলেন যে, যক্ষ্মাবোগ এক্ষাে বাবে নিবারণ করা বাঞ্ছনীয় কি না। কাবণ, অল্পমাাত্রায় বোগ সক্রামণ না থাকিলে উত্তেজনার অভাবে প্রতিষেধক শক্তিও নিতেজ হইয়া পাড়য়া োবে একেবারে বিলুপ্ত হইয়া যাইতে পারে। তখন যদি চঠাৎ কোন ব্যক্তি প্রবলভাবে যক্ষ্মাবোগাক্রান্ত হয়, তাহা হইলে তাহাব দ্বাৰা অজ্ঞাত সুস্থকায় লোকের দেহে যক্ষ্মারোগ সক্রামিত হইবে এবং প্রতিষেধক শক্তিব অভাবে তাহাবা সকলেই মরিয়া যাহবে। এইরূপে এক একটা মানব সমাজেব অন্তিম একেবারে বিলুপ্ত হইয়া যাইতে পারে। তবে আশ্বাসের কথা এই যে, যক্ষ্মাবোগ একেবারে নিবারণ করা অসম্ভব। একট আধট সক্রামণেব সম্ভাবনা থাকিয়া যাইবেই এবং তাহাব ফলে বোগ প্রতিষেধক শক্তিও একেবারে বিলুপ্ত হইবে না।

ব্যাদি নানাপ্রকারে সুস্থ দেহে সক্রামিত হয়। কতক স্থলে মালুদেব মধ্যবর্তিতায় এবং কতক স্থলে মালুদ ছাড়া অস্ত্র উপায়ে। এই শেবোক্ত উপায়ে যে সকল স্থলে বোগ সক্রামিত হয়, সে সকল স্থলে চিকিৎসা বিজ্ঞান বোগ নিবারণের ও বোগ নিবারণের অনেক কৃত্রিম ও সফল উপায় আবিষ্কাব করিয়াছে। সান্নিপাতিক অব প্রধানত এই বোগবীজ চুষ্ট জল কিছা দুধের সহায়তায় সংক্রামিত হয়। জল শোবিত কবিয়া হইলে কিছা দুধ কিছুক্ষণ ধরিয়া ঈষৎ উত্তপ্ত করিলে অর্থাৎ পান্ডুরীত কবিলে সান্নিপাতিক অর সক্রামিত হইবার আশঙ্কা তিরোহিত হয়। গৃহ পালিত পশু অর্থাৎ গো মহিষাদিষ মধ্যস্থতায় যক্ষ্মারোগ সক্রামিত হয়। এই উপায়ে প্রধানত দুধ খোঁজ

শিশুবাই যক্ষ্মাবোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। এস্থলে হৃৎ শোণিত করিয়া লহলে আর কোন আশঙ্কা থাকে না। মশক বংশ ধ্বংস কবিলে ম্যালেরিয়া নিবারণ হয়। হস্তুর বংশ ধ্বংস কবিলে বিউবোনিক প্লেগের হাত হইতে নিষ্কৃত পাওয়া যায়। কিন্তু যক্ষ্মারোগ যখন মালুমের দ্বারা মালুমের দেহে সংক্রামিত হয়, তখনই উহা বড় গুরুত্ব, এমন কি অনিবার্য হইয়া পড়ে। কাবণ, মালুমের গতি বর্ধি সংযত ও চিকিৎসা বিজ্ঞানমোদিত ভাবে নিয়ন্ত্রিত করা সম্ভব ব্যাপার নহে—একোবা অসম্ভব বলিলেও অত্যাধিক হয় না। প্রত্যেক মালুমের একটা ব্যক্তিগত স্বাধীনতা—তাহার ইচ্ছার স্বাধীনতা—তাহার চক্ষুদ্বারা স্বাধীনতা—সামাজিকভাবে পরস্পরের সঙ্গে মিলনের স্বাধীনতা আছে। যদি এই সকল স্বাধীনতার সঙ্কোচ ঘটাইতে পারা যায় তাহা হইলে যক্ষ্মাবোগের সংক্রামকতাও অনেকটা হ্রাস করা যায়। কিন্তু মালুম তাহা এই সকল অধিকার যে সহজে ছাড়তে সম্মত হইবে এমন সম্ভাবনা অদৌ নাই এমন কি মানব সমাজ ধ্বংস প্রাপ্ত হইবার আশঙ্কা থাকলেও নয়। ফলে যক্ষ্মা বোগে লোকে মরেও তেমনি।

তবে উপায় কি? মালুমের দ্বারা যে সকল ক্ষেত্রে রোগ সংক্রামিত হয়, সে সকল ক্ষেত্রে কোন কৃত্রিম উপায় কার্যকর হয় না। মালুমক্ৰিজে সযত্ন হইলে সংক্রামণ নিবারণ করা অসম্ভব। তবে কি কোনই আশা নাই? আছে—একটা আশা অবশ্যই আছে। সেটা—লোকশিক্ষা। বোগাক্রান্ত ব্যক্তির সশ্রব হইতে আত্মরক্ষা, নিজে রোগাক্রান্ত হইলে সুস্থ দেহ লোককে সশ্রবে আসিতে না দেওয়া, যাচাতে রোগবীজ সংক্রামিত না হইতে পারে এমন উপায় অবলম্বন করা—এই সকল বিষয় প্রত্যেক নব নাবীর, বালক বালিকা, বৃদ্ধ ও শিশু অবশ্য শিক্ষণীয় বিষয় হওয়া চাই।

কিন্তু সমাজের বর্তমান অবস্থায় এই শিক্ষা প্রচার করা বড় কঠিন। এখন কাহাণ্ড কোন সংক্রামক

ও কঠিন বোগ হইলে তাহার আত্মীয় স্বজনরা তাহাকে দেখিতে যান, তাহার প্রতি সতর্কত্ব প্রকাশ করে। ইহা সামাজিক প্রথা—আত্মীয়তার রক্ষা। যদি কেহ সংক্রামিত হইয়াও ভয়ে রুগ্ন আত্মীয়কে দেখিতে না যায়, কিম্বা যাইয়াও তফাতে থাকে বা আত্মরক্ষার চেষ্টায় সাবধান হয় তাহা হইলে তাহাকে সমাজতান ভাবিয়া বোগীব পবিত্রবর্গ তাহার নিন্দা করিবে। এই নিন্দার ভয়ে আত্মীয়েরা দেখিতে না গিয়া পারিবে না এবং নিজ দেহে বোগ সংক্রামিত করিয়া কিরিয়া আসিবে ও অপবেদ দেহে বোগ সংক্রামণের কারণ হইয়া উঠিবে। কিন্তু লোককে রোগ সংক্রামণের ও তাহার নিবারণের গুট তথ্যগুলি শিক্ষা দিতে পারিলে বোগী কিম্বা তাহার বাড়ীর লোকেরা সুস্থ আত্মীয়কে কাছে আসিতে নিষেধ করিবে—পাছে সেও রোগে আক্রান্ত হয়। একপ ব্যাপকভাবে শিক্ষা দান সহজ সাধ্য নহে একপ শিক্ষা গ্রহণও শক্তিসাপেক্ষ—সকলের মাসিক সাধ্যায়ত্ত নহে। তাহা হইলে দেখা যাইতেছে, সংক্রামক রোগ মানব সমাজ হইতে একেবারে সম্পূর্ণরূপে দূর করা সম্ভবপর নহে। ইহার একটা সুবিধা এই যে, সংক্রামিত হইবার অল্পবয়স সম্ভাবনা থাকায় বোগ প্রতিবেদক শক্তিও কিয়ৎ পরিমাণে বর্তমান থাকিবে। সেটা একটা লাভ বিতে হইবে। বাকীটুকু কৃত্রিম উপায়ে সাধন করিতে হইবে।

যক্ষ্মারোগ সম্পর্কে সেই সকল কৃত্রিম উপায়ের মধ্যে কয়েকটি এখন আলোচনা করা যাইতেছে। প্রথম উপায়—যক্ষ্মারোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে ঘন বসতিপূর্ণ লোকা লয় হইতে দূরে কোন স্থানান্তরিত করা বা রোগনিবাসে স্থানান্তরিত করা। দ্বিতীয় উপায়—টিকা। চিকিৎসা বৈজ্ঞানিকেরা আশা করিতেছেন, বসন্ত বোগের জায় যক্ষ্মা বোগেরও টিকা দিয়া সংক্রামকতা নিবারণ করা যুবই সম্ভব। তবে এযাবৎ এদিকে বিশেষ কোন সফলত এখনও লাভ কবিতে পারা যায় নাই। এ পর্যন্ত বতগুলি যক্ষ্মা বোগের টিকা বাহির হইয়াছে,

তাহারা এখনও পরীক্ষার উত্তীর্ণ হইতে পারে না, সুতরাং বিক্লিষ্টবাদে নিচিন্তে গ্রহণযোগ্য এখনও হয় নাই। পবীকায় দশ সম্বন্ধে নিচিন্ত হইতে এখনও বিলম্ব দশ বিশ বৎসব অপেক্ষা কবিত্তে হইবে। কিন্তু যক্ষাবোগ—এমন ব্যাধি যে তাহাব কোন প্রতিষেধক টিকা বাহিব হইতে পারে, এয়া আশা কবিত্তে সাতস হয় না। কারণ যে সকল বোগেব ফলপ্রদ প্রতিষেধক টিকা বাহিব হইয়াছে—যক্ষা বোগেব প্রকৃতি তাহাদেব প্রকৃতি হইতে অনেক বিভিন্ন। তব একেবাৰে নিরাশ হইবাব মত অবস্থা এখনও ঘটে নাই।

যক্ষা বোগেব এয়া কোন ঔষধ বা সেদামও এখনও বাহিব হয় নাই, যাহাকে অব্যাহা যায় এবং যাহা নিশ্চিত মনে ব্যবহাব কৰা যায়। ঔষধ আবদ্ধাকৰেব অবশ্য নিশ্চেষ্ট ভাবে বসিয়া গাই—প্রতি বৎসবই বহু সংখ্যক মৃত্যু নতবা যক্ষা বোগেব ঔষধ আবিষ্কৃত হইতেছে কিন্তু তাহাদেব কোনটাই পবীকায় উত্তীর্ণ হইয়া নির্ভবযোগ্য বলিয়া বিবেচিত হয় নাই। যক্ষা বোগেব বীজাণু প্রকৃতি সম্পূর্ণ স্বতন্ত্ৰ। তাহাব কোন রকমেই বাগ মানিতে চায় না—কোন ঔষধকেই তাহারা আমল দেয় না। আবার, এই বোগেব বীজাণু একবার মানব দেহে প্রবেশ কৰলে শবীৰা ভাঙবাহু তন্তুগুলি সপ্তরথী বেষ্টিত অভিমুখ্য মত তাহাব চাৰিদিকে এমন দ্রুত ব্যাহ বচনা কবিত্তা বসে যে, সেই ব্যাহ ভেদ কবিত্তা ঔষধ তাহাব নাগাল পায় না। শরীরেব স্বাভাবিক প্রতিষেধক শক্তিসকল যক্ষা বোগ বীজাণুকে ধ্বংস কবিত্তে না পাবিত্তা একপ ব্যাহ বচনা কবিত্তা থাকে। সে ব্যাহ এত দ্রুত হয় যে, স্থচিকা বিদ্ধ কবিত্তা ঔষধ ইনজেক্ট কবিত্তা বক্তেব সঙ্গে মিশাইয়া দিয়া ব্যাহ ভেদ কবিত্তে পাৰা যায় না। ব্যাহ মধ্যস্থ যক্ষাবীজাণুকে আক্রমণ কবিত্তাব উপায় আবিষ্কাৰেব চেষ্টার কোন ক্রটি হইতেছে না—সফলতা অবশ্য ভবি ভব্যভার হাতে।

যক্ষাবোগ নিবাবণেব কোন কৃত্রিম প্রতিষেধক উপায় বদ্বিই কখনও আবিষ্কৃত হয়, তাহা হইলেও

তা ১০ সৰ্ব্ব তাভাবে সফল হইব, এমন আশা এখনও কৰা যায় না। বসন্ত বোগেব টিকা ত বাহিব হইয়াছে, এৰ সৰ্ব্বত্র ব্যবহৃতও হইতেছে। তথাপি মধ্যে মধ্যে স্থানে স্থানে বসন্তবোগ সক্রমক ভাবে দেখাও দেয়, এৰ তাহাতে লোকও যথেষ্ট মবিত্তা থাকে। বসন্তবোগ প্রকাশ পালে খুব চট কবিত্তা ধবা পড়িয়া যায়। তখন বোগীকে কোয়ারেন্টাইনে পাঠালে অল্প লোক আনকটা নিবাপদ হইতে পারে। বসন্ত বোগেব স্থায়িত্ব কালও দীৰ্ঘ যায়। কিন্তু যক্ষাব অবশ্য সম্পূর্ণ স্বতন্ত্ৰ। ই ১ স জে ধবা পাডে না। এৰ বোগী দীৰ্ঘকাল বোগভোগ ববে বদ্বিত্তা তা থাকে কোয়ারেন্টাইনে পাঠাইবারও সুবিধা হয় না। অতএব ইহাব প্রতিষেধক উপায় আবিষ্কাৰেব জন্ত বিশেষভাবে চেষ্টা আবশ্যক।

যক্ষাবোগ পুৰাতন কালে তাহাব চিকিৎসা প্রায় সফল হয়। যক্ষাবীজাণু সুদৃঢ় বা তন্ত্ৰ অকোট্টা অশ এমাত বৈ থাকিত্তা বেলৈ যে কোন ঔষধই সেই ক্ষয় প্রাপ্ত অংশগুলি পুৰ্ণাঠা কবিত্তে পারে। এ পর্যন্ত যক্ষা বোগেব যত ঔষধ বা সেদাম বাহিব হইয়াছে, তাহাব সকলগুলিই বোগেব তব। অবশ্য ব্যবহার্য। বোগেব প্রথম অবস্থায় ব্যাহুত কালে কোন কোন ঔষধে কিছু কিছু ফল পাওয়া যায়। কেবল যক্ষাবোগ কেন, অল্প কত অনেক কষ্টিন পীড়াব ঔষধেব অবস্থাও এইরূপ—অর্থাৎ তকণ অবস্থায় ফলপ্রদ। ম্যালেরিয়াব স্পেসিফিক কুইনাইন, সিকিটিসেব স্পেসিফিক কাগভাবসাস, ডিফথেরিয়াব স্পেসিফিক এন্টিটক্সিন—এ সকলই বোগেব তকণ অবস্থায় ব্যবহার কবিলে কিছু ফল পাওয়া যায়—রোগ পুৰাতন হইয়া গেলে এই সকল ঔষধ ব্যবহাবে বিশেষ ফল পাওয়া যায় না। কাজেই যক্ষাবোগেব সম্বন্ধে চিকিৎসকগণেব প্রধান কর্তব্য হইতেছে, তাহাব তরুণ অবস্থায় লক্ষণ গুলি আবিষ্কাব কবিত্তা লোককে শিক্ষা দেওয়া যেন বোগ আক্রমণ কবিত্তামাত্র তাহারা চিকিৎসকেব পরামর্শ লইয়া চিকিৎসা আরম্ভ কবিত্তা দিতে পারে।

কার। এই বোগ এত অতর্কিত ভাবে আক্রমণ করে ও এত ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায় যে, তাহা ধরা পড়িতে না পড়িতে পুণ্ডরিক বোগে পরিণত হয়।

যক্ষা বোগে ব প্রকৃতি নির্ণয় কবিতে এখনও অনেক বাকী আছে। স্বযোগ্য বৈজ্ঞানিক চিকিৎসকগণ ইহাব সম্বন্ধে বিচক্ষণভাবে গবেষণায় নিযুক্ত আছেন। দিন দিন অনেক নূতন তথ্য আবিষ্কৃত হইতেছে। আশা হয় অচির ভবিষ্যতে যক্ষাবোগের সম্বন্ধে অধুনা অজ্ঞাত এমন অনেক তথ্য জানিতে পাবা যাইবে, যে জানালোকের সাহায্যে তাহাব সহিত সংগ্রাম করা সহজসাধ্য ও সুক্ষমপূর্ণ হইবে। ইতোমধ্যে আমবা যতটা জ্ঞান লাভ পাবিয়াছি তাহাব পূর্ণ সম্ভাবনাব কথা অবগত। মনে বাধিতে হইবে যক্ষাবোগ অত ভয়ানক বোগ। অসংখ্য লোকের এই বোগে মৃত্যু হইয়া থাকে। প্রাচীন প্রাচীন মাঝামাঝি ব্যাধি সমূহের মধ্যে যক্ষা বোগের নাম সর্বোচ্চ উল্লেখযোগ্য। মানব জীবনের যে অংশ পূর্ণ ভোগের কাল, যক্ষাবোগ প্রায় সেই সময়েই প্রবল হইয়া জীবন ব্যর্থ কবিয়া দেয়। ভবিষ্যতে যাক্ত আবিষ্কৃত হইবে তাহাব জ্ঞান বাসনা না থাকিয়া, বর্তমানে যে জ্ঞান লাভ হইয়াছে, তাহাবই সাহায্যে যতদূর সম্ভব যক্ষা বোগের চিকিৎসা ও তাহা নিবারণের ব্যবস্থা কবিতে হইবে।

আবো মনে বাধিতে হইবে—লোক শিক্ষাই যক্ষাবোগ নিবারণের এবং তাহাব সত্বে সংগ্রাম

কবিবার শ্রেষ্ঠতম উপায়। যক্ষাবোগ সংক্রান্ত স্থল বৈজ্ঞানিক তথ্য সাধারণ লোক শিক্ষা না দিলেও চাহিবে মোটামুটি সফল কথা সাধারণকে জানাইয়া রাখা কর্তব্য। এই জ্ঞান এবং আত্মরক্ষার সমস্ত বুদ্ধি—এই দুই বস্তু সাহায্যে যক্ষা বোগের সহিত সংগ্রাম চালাইতে হইবে। জনসাধারণকে বুঝাইয়া দিতে হইবে যে, যক্ষাবোগ চোবের মত গুপ্ত ভাবে আগিয়া মানুষের দশে প্রবেশ করে। কাস, শ্বাস, বীর ফ্যাকাসে হইয়া যাওয়া প্রভৃতি যক্ষা বোগের নিশ্চিত লক্ষণ দশে প্রকাশ পাবে। বাতাস বহুবার পূর্ণ হইলে এই বোগ দৈনন্দিন মধ্যে আস্তা আস্তা বাড়িয়া আসিয়া থাকে। অল্প পরিচর্যা বাস্তব বোধ করা যাইবেব জ্ঞান কামিয়া যাওয়া—এ সকল মাঝামাঝি লক্ষণ। গাঢ় বোগ ধরা পড়িলে, যক্ষা বোগকে কেবাবে বিচক্ষণ কবিতে না পাবা গেলেও তাহাব অকাল মৃত্যুর দিন চন্দ্র বহুব পিছাইয়া দেয়া যায়। কোন্ কোন্ লক্ষণ দেখিয়া যক্ষা বোগের প্রথম আক্রমণ বুঝা যায় তাহাও লোককে শিক্ষা দিতে ইবে। তাহা হইলে লোক সতর্ক থাকবে, এবং সেজন্য কোন লক্ষণ দেখিবামাত্র চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ কাববে। যক্ষাবোগ যে বত নিম্নসমাজে বোগ তাহাব প্রমাণ এই যে, তাহাব প্রথম লক্ষণ গ্রহণে চিকিৎসকেরাও অল্প বোগের লক্ষণ কবিয়া তখন চিকিৎসা অবলম্বন কাবরা থাকেন। সুতরাং সাধারণ লোক সতর্কতা অবলম্বন কাব কত বেশী অবগত তাহা বলাই গেল।

বাংলার পল্লী

[জীবনোদবিহারী চৌধুরী]

সুন্দরী লক্ষণা শতশ্রাবণা, নদীমাতৃক এই পূর্বে পল্লী যে প্রকৃতিই সমস্ত ছিল শুধু তাহার অতীত বাংলা দেশই পল্লীসমূহের বর্তমান রূপবাহী দেখিলে স্মৃতির নিদর্শন রাখিয়া কালের আবর্তনে বর্তমানে রূপকান ব্যক্তি মাজেবই রূপ হইবে মনীর হইয়া উঠে। সমস্তই অতীত হইয়াছে। যেমন এখন পল্লীতে নদী

নাই—আছে কেবল তাহাব রেখাটি জমিনার বা ধনাচ্য মহাজন নাই—আছে তাঁহাদের পরিত্যক্ত তথ্য অট্টালিকা, জনবহনতা নাই—আছে উজাড় বাস্তু বা ক্ষোভিত ভিত্তি প্রতুলতা নাই—আছে অভাবের তাড়না।

দেশে জলওয়ে বিস্তারের কল্যাণে পাখা নদীগুলি মজিয়া যাওয়ার নদীর উপকলবাসী জনসাধারণের সুপের জলাভাব ঘটয়াছে। তার পর আব ব কচুরী পানার আবির্ভাবে গোদেয় উপব বিক্ষোভার জ্বার অবস্থা আবও ভীষণ হইয়া দাঁড়াইয়াছে। নদী মজিয়া যাওয়ার নদীতে শ্রোতবেগ না থাকা হেতু বর্ষাব সময় কচুরী পানা দূবে ভাসিয়া গিয়া নদী পবিত্রাবের উপায় হয় না বা নিয় সাহ অদৃষ্টবাদী পনীবাসী সমবেত চেষ্টায় উহা পরিক্ষাবেরও ব্যবস্থা করে না। ফলে বর্ষার গোষে পানা আবৃত লোহিত ও হুর্গুরুগুক্ত জল পান কবিয়া নদীকূল বাসী কলেবা আমাশয টাইফয়েড ম্যালেরিয়া প্রভৃতিতে আক্রান্ত হইয়া অকালে ভবলীলা সম্বরণ করিয়া অব্যাহতি পায়।

মজা নদীগুলি যখন ঘস্তার জলে ভরিয়া উঠে এবং কূল ছাপিয়া জল পার্শ্বস্থিত শস্ত ক্ষেত্রে প্রবেশ কবে তখন জলের সহিত বায়ু প্রবাহে সঞ্চারিত হইয়া ধ্বংস কচুরীপানা শস্ত ক্ষেত্র প্রবিষ্ট হয় এবং হতভাগ্য কৃষকের হাড়ভাঙ্গা পরিশ্রমোৎপন্ন ফসল নষ্ট কবিয়া তাহাদের ভবিষ্যৎ আশার ছাই চালিয়া দেয়।

পল্লীর ভিতবে যে ছুই একটি পুবাভন পুকুর আছে সে গুলি নামে ভাল পুকুর কিন্তু ঘটা ডুবে না। উহাব কোন কোনটিতে কচুরীপানা না থাকিলেও অন্ত প্রকারের পানা শৈবাল ও বিভিন্ন প্রকারের জলজ লতা জলদিত্তে বাব মাস আচ্ছাদিত থাকে এবং তাহাব নিয়ন্ত্র জলের অবস্থাও ঠিক নদীর অধরূপ। পুকুরের পাড়ে ও জলের ধারে ছোট বড় যে সকল গাছপালা জন্মে, তাহার খলিত পল্লবাদি প্রায় সমস্তই পুকুরের জলে পড়িয়া পড়ে। তাব উপর ঐ জলে পল্লীবাসিনী মহিলাদেব বাসন মাজা ক্ষার কাচা, নৌচাদি ও মূত্রাদি কার্য্য অব্যাহে চলে এবং কল্যাচিহ্না গীতকালে কৃষকের

গো মহিষাদি ঐ পুকুরে ডুবিয়া তাহাদের রোজতপ্ত বেষ শীতল করে। আবার কোন কোন খোস পাচড়া আশ্রিত দেহেব সাগন ঘর্ষিত অবগাহনও নির্দিষ্টবদে চলে স্বভাব্য ঐ সকল পুকুরের জল নামধের ত্রব্যটিতে প্রকৃত জল যে কতটুকু থাকে তাহা রাসায়নিক পরীক্ষা ব্যতীত নির্ণয় করা কঠিন। কিন্তু দিনরয় বিষয় ঐ জল পল্লীবাসীর পানীয়রূপে নিত্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অতঃপর পল্লীর প্রায় প্রত্যেক বাড়ীর সঙ্গে গৃহস্থেব নিত্যব্যবহার্য্য একটি করিয়া মেটেল বা ডোবা আছে উহাও পুকুরের মতই বর্ষাক্রমে ব্যবহৃত হয় উপরন্তু বাড়ীর বত আবর্জনা ঐ ডোবাব পাড়ে স্তূপীকৃত ভাবে ফেলা হয়। কোন কোন ডোবাব জল এতই স্বাকারোদ্দীপক হুর্গুরুগুক্ত হয় যে উহার পাড়ের বাস্তা অতিক্রম কালে নাসিকা বন্ধে কাপড় চাপিবার প্রয়োজন হইয়া পড়ে। উক্ত ডোবা ও তপাকপিত পুকুরের জলে ম্যালেরিয়া রাক্ষসীর বাচম মশককূল ডিম ছাড়িয়া তাহাব বংশ বৃদ্ধিব বেশ সুবিধা পায়। গ্রীষ্মের সময় সন্ধ্যার একটু পূর্বে হইতেই ছুই একটি করিয়া মশক কুলেব অগ্রদূতের দর্শন পাওয়া যায়। তারপর সন্ধ্যা হইতে সমস্ত বাত্রি অসংখ্য মশকের তাড়নার অতিষ্ঠ করিয়া তুলে। সে এক ঘম বস্ত্রণা! একে দারুণ গ্রীষ্মে গলৎ বর্ষ অবস্থার এককণ নির্মাত হানে অবস্থান তার উপব সেই অনাবৃত দেহে অসংখ্য মশকের হল ফুটান ব্যথা। বিনা মশারীতে নিদ্রা বাইবার ত উপায়ই নাই পঙ্কত বাহিরের কার্য্য গতিতে একটু দসিবার বা দাঁড়াইবাব প্রয়োজন হইলেও মশাবী প্রযোজনীয়তা উপলব্ধি হয়।

বসন্ত বাড়ীর চাষিধারে কেবল ঘরের ভিত্তি ছাড়া প্রায় সব স্থানেই পল্লীবাসীদ পিতৃ পিতামহগণ যে সকল আম কাঠাল প্রভৃতি ফলবান বৃক্ষ রোপণ করিয়াছিলেন সে গুলি এক্ষণে কাল প্রভাবে এক একটি মহীরহে পবিত্র হইয়া পল্লীবাসীর পূর্ব পুরুষের কলোজান বচনা রূপ সাধু প্রবৃত্তির সাক্ষ্য প্রদান করিতেছে। আবার প্রায় প্রত্যেক বাড়ীতেই ছুই তিনটি কবিয়া রাখ

বাড় আছে, ফলে বর্তমান পল্লীবাসী বাড়ীতে মুক্ত স্বাধীন কিরণ ও নির্মল মুক্ত বায়ু আর পায় না। পক্ষান্তরে নির্মল বিমল জল, মুক্ত স্বাধীন কিরণ ও নির্মল মুক্ত বায়ু বাহা মানবের জীবন রক্ষার এবং স্বাস্থ্যের পক্ষে একান্ত আবশ্যিক সেগুলিতে পল্লীবাসী বঞ্চিত হইয়া আছে। মাঠ বা গ্রামের বাহির হইতে দৃষ্টি কবিলে পল্লীগুলিকে এক একটি বিশাল অরণ্য বলিয়া অনুমিত হয়। উহার ভিত্তবে যে মানবের আবাস আছে তাহা পৃথকিতে পাবে তাহা কল্পনার আনা যায় না।

কলেন্সা ম্যালেরিয়া ইমফ্র মেল্লা কাণা জ্বর প্রভৃতি রোগে বহু পল্লীবাসী মৃত্যুমুখে পতিত হওয়ার পল্লীবাসী জনসংখ্যা অত্যন্ত হ্রাস প্রাপ্ত হইয়াছে। কোন কোন পল্লীতে জনসংখ্যা অর্ধেকেরও কম হইয়া গিয়াছে। পূর্বে কালা জ্বর নামক ব্যাধিটি পল্লীতে একরূপ অপরিচিত হই ছিল কিন্তু এখন পল্লীর অনেকবই গৃহে উহার দর্শন পাওয়া যায়। বাহাদুরের অবস্থার কুলায় তাহার আধুনিক আবিষ্কৃত ইন্জেকশান কবাইয়া আরোগ্য লাভ করে অশক্ত রোগী পল্লীর হাড়ুড়ে চিকিৎসকের চিকিৎসাবিনো থাকিয়া অকালে পক্ষ হইয়া পড়ে।

পল্লীতে হাড়ুড়ে ডাক্তারের চিকিৎসার প্রচলনই অধিক। ঔষাদের চিকিৎসা নৈপুণ্যে বোগ আবেগ্য হ ক বা না হ'ক জটিলতার কুঞ্জি পায় ভাল। কিন্তু পল্লীবাসী তাহা সুবিবার অবকাশ পায় না যে হেতু তাহার দরিদ্র অল্প খরচে চিকিৎসিত হইবার প্রলোভন ত্যাগ করিতে পারে না। রোগ ব্রণার অস্থির হইলে, নিকটে অল্প পয়সার বাহাকে পায় তাহাকেই ডাকিতে বাধ্য হয়। পল্লীর ডাক্তার বাবুর জ্ঞান ভাণ্ডারে চিকিৎসা সঞ্চীর জ্ঞান আদৌ না থাকিলেও তাহার ডাক আসিলে তিনি গিয়া তাহার চিকিৎসাকপ মৃত্যুবাণ ত্যাগ করিতে বিরা বোধ করেন না। প্রকৃতির অল্প কল্যায় রোগী আরোগ্য হইলে ডাক্তার বাবুর খুব সুখ্যুতি রটে কিন্তু রোগী ব মৃত্যু হইলে রোগীর অদষ্টই দিক্ত হয়। এই ছন্নবেশী ডাক্তারদের চিকিৎসা যে

পল্লীর জনসংখ্যার হ্রাসের অন্যতম গুণ কারণ নহে তাহা কে বলিবে ?

পল্লীর বালকগণের শিক্ষাদানের ব্যবস্থাও নৈরাশ্র ভোক্তক। কৃষক প্রধান গ্রামগুলিতে ত উহার কোন বালাই নাই তবে যে গ্রামে ছই দশ ঘর নিম্ন ভদ্রলোক এখনও না ময়িয়া বাঁচিয়া আছেন তাহাদের কীণ উৎসাহে উত্তোগে জীর্ণ ঘরে নামে মাত্র ছই একটি প্রাথমিক বিদ্যালয়েব দর্শন পাওয়া যায়। বালকগণ বর্ণ পরিচয়ের সহিত পরিচয় অশ্বেই প্রায় সবিয়া পড়ে এবং পিতা মাতার উদাত্ত প্রযুক্ত সে ক্রমে উচ্চ জল হইয়া পড়ে। কদাচিৎ কেহ কেহ বর্ণ পরিচয়ের পরবর্তী ২।১ খানি পুস্তকের সহিত পবিচয়ের সৌভাগ্য লাভ করিয়া গৌরবান্বিত হয়।

নীতি শিক্ষার অভাবে পল্লীব যুবকবৃন্দের নৈতিক অবনতিও মধ্যম্পনী চরম সীমায় পৌছিয়াছে। প্রত্যেক পল্লীতে ছই একটি কবিয়া গাঁজার আড্ডা থাকিতে দেখা যায়। সন্ধ্যার পব নিয়মিত ভাবে ঐ আড্ডায় গ্রামেব নিকর্যা লম্পট গাঁজাখোর ব্যক্তি গণ যোগদান কবত গজিকা প্রসাদে উন্নত হইয়া অনেক কল্পনাভীত কু কর্ম কদাচিৎ তাহারই জন্মনা কল্পনা কবিয়া তাহাদের সাক্ষ্য সন্নিহন উদ্ঘাপিত কবে। বর্তমান নারী হবণের প্রাচুর্য্য ও আধিক্য ঐ সন্নিহনের অক্ষর কীর্তি।

কৃষকের সংখ্যা কথিয়া বাওয়ার এবং তাহাদের আর্থিক অবস্থা শোচনীয় হইয়া পড়ার তাহার চাব আবাদের জন্ত গক মহিব খবিদ করিতে পারে না। এই কাবলে মাঠে ২৫ অকর্ষিত জমি পড়িয়া থাকে। দেশব্যাপী হর্ভিক্ষেব ইহাও অন্যতম কারণ। পল্লীবাসী কৃষকগণ অল্পভাবে শীর্ণ ও রোগ ভোগে জীর্ণ দেহ লইয়া কোনরূপে জীবন্য ভাবহার কালাতিপাত করিতেছে। পল্লীব কৃষক কুল প্রকৃত পক্ষে দেশের অন্নদাতা। তাহা দেব সমৃদ্ধি ও সুখ চণের সহিত দেশের ইটানিট অঙ্গাদীভাবে বিজড়িত, অন্তরাং তাহাদের এই দৈন্ত

জাত এই অযোগ্য প্রকৃতই দেশের অন্তঃ লক্ষণ রূপে গণ্য।

জমিদার ও মধ্যবিত্ত শিক্ষিত সম্প্রদায় বাঁহারা পুরের আশা ভরসার স্থল তাঁহারা তাঁহাদের বর্তমান মার্জিত রত্নির অমূল্য দ্রব্যাদি ও বিলাস ব্যসন সম্রাত দ্বিত্বমূলক সুখ স্বাচ্ছন্দ্য পল্লীতে না পাওয়ায় এবং কেহ কেহ বা চাকুরী ও ব্যবসায়ের মোহে সহরবাসী ইয়া ছেন এবং পল্লীর জন্ত ৮৮ জমজমিব জন্ত তাঁহাদের জায়ত কোন বড়বা ও ধর্মত কোন দায়িত্ব আছে কি না তাহাও তাঁহারা একবার ভাবিয়া দেখেন না। এখন এই পল্লীর সমূহ সঙ্কট কালে তাঁহার দিকে ককাদিমাথা আধিতে মুখ তুলিয়া চাহিবাব আব কে আছে? সবকার বাহাজর ত পল্লীতে চৌকিদার দয়াদার

প্রভৃতি নিযুক্ত করিয়াই তাঁহার কর্তব্যের শেষ করিয়া ছেন। সম্প্রতি বঙ্গীয় দেশে চিত্তব্রজনের সঙ্কল্পিত পল্লী সংস্কার নামে যে একটি আন্দোলনের ধূম উঠিয়াছে তাহার বিস্তৃতি ও আত্মকূল্য বাংলায় প্রত্যেক সুদূর পল্লীতেও যে অজুহত হইবে তাহারই বা তরসা কি? সুতরাং বড়ই মর্মে বেদনার ও নিরাশার তল স্বদেশের সঙ্কিত পল্লীবাসীকে সেই কবির কথায় বলিতে হয়—

যদি কেও না আসে তোমার ডাকে

তবে একলা চলরে।

(ও ভাও) পথের কাঁটা রক্ত মাখা চরণ তলে

তুমি একলা দলরে ॥

স্বাস্থ্যকর গ্রাম ও গাইহ্য স্বাস্থ্য

(পরিচয়)

গতবর্ষে আমবা স বেব বাড়ীও ন স্বাস্থ্যকর বর্থাব আশোচনা ববিয়া ছনাম এবাব পল্লী গৃহের স্বাস্থ্যবন্দাব কথাব আলোচনা কবিস।

ঘব গৃহস্থানীকে স্বাস্থ্যসম্মতভাবে বঙ্গী ক বাত হহলে আমাদেব কয়েকটি অতি সব। স জপ্রাপ্য জ্ঞানস দবকাব—^১ উদ্ধ বায়ু, ^২ শুদ্ধ স্বাস্থ্যসম্মতভাবে বন্ধন কবা খাওয়া, ^৩ শুদ্ধ জল ও ^৪ সুশাসিত বাসগৃহ।

সহবেব নতন ও পুৰাতন গৃহ সম্বন্ধ বিকল্প ব্যবস্থা কবা দবকাব তা। পূর্বে বন্য হইয়াছে। সহবেব বাড়ীগুলি প্রায় কোটা বাড়ী। মধ্যে মধ্যে ক্ষতিত ছুই এবখানা খোলাব বাড়ী দেখা যায়। খোলাব বাড়ীগুলিব ফ্রেম প্রায় বা। ও গবানের দ্বারা নিশ্চিত। আব দেওয়াল প্রায় মাটির। কোথাও কোথাও মাটির গাথনি হাটব দেওয়ালেব উপর খোলাব চালও দেখা যায়।

খোলাব বাড়ীগুলিতে আলোকব ও বায়ব

অভাব বেশী দেখা যায় না। তাহাব কাবণ, খেলাব ঘবগুলি সাবিব পব সাবি ভাবে নিশ্চিত হয় না। এবটী ছোট উঠানেব চাবিদিকে একসাব কবিয়া ঘব তৈয়াব কবা হয়। কোথাও কোথাও বাস্তাব ধাবে শুধু এক সাবি ঘব থাকে। কোথাও উঠানেব তিনদিকে বা দুইদিকে মাত্র ঘব থাকে, বাকী পাচাল দিয়া ঘেবা থাকে। এই কাবলে আলো ও বাতাস খেলিবাব যথেষ্ট জায়গাও থাকে। তবে অবশ্য যেখানে অল্প জায়গার অনেক লোকের বাসেব জন্ত অমেক ঘব তৈয়াব কবিতে হয়, সেখানে ঘবগুলি ছোট ছোট, অন্ধকাব, আলোক ও বায়ুহীন হওয়া বিচিত্র নহে।

খোলাব ঘরের মেঝে প্রায় মাটির। কাজেই ডাম্প বা স্যাঁতসেতে। টবে কলিকাতাব জায় বড় সহরে পুরাতন বাড়ীতাল রাবিশ ছপ্রাপ্য না হওয়ায় অনেকে ঘবেব মেঝে রাবিশ দিয়া শক্ত কবিয়া

গিটরা হইতে পারে। তাহাব উপর এক পৌচ সিমেন্টের পলস্তাবা লাগাইয়া লইলে স্যাঁতসেতে তাবটা অনেকটা দূর হইতে পাবে। উঠানটিও রাবিশ গিটরা বিলাতী মাটী দিয়া বাধাইয়া জল নিকাশের জন্ত ড্রেনের দিকে চালু করিয়া নির্মাণ কবিলে এৰ পাকা ড্রেন থাকিলে খোণাব বাড়ী তত অস্বাস্থ্যকর হয় না। তবে মধ্যে মধ্যে বাড়ী গুলিব জীর্ণ স ক্রাব কবাইয়া লওয়া অতীব আবশ্যক।

কিন্তু বাঙ্গালার পল্লীগ্ৰামের অবস্থা সম্পূর্ণ বিভিন্ন। পল্লীগ্ৰামের অধিকাংশ গৃহই মাটীর দেওয়া লব উপর খাড়ব চাল। কচ কোথাও কোথাও চই একখানা কোটাবাড়ী দেখা যায়।

পল্লীগ্ৰামের ভূমিব অবস্থা সৰ্বত্র সমান নহে। কোথাও জমি উচু—বাসগৃহ নির্মাণের উপযুক্ত কোথাও জমি নীচু—বাসগৃহ নির্মাণের সম্পূর্ণ অযোগ্য। অথচ বাধ্যতাহীন লোকের সকল স্থানে বাসগৃহ নির্মাণ করিয়া বাস কবিতে হয়।

পল্লীর লোকদের অবস্থা এতদূর দরিদ্র, এতদূর হীন যে, অনেকই খেড়ের ঘরও ঠিক উপযুক্তভাবে নিৰ্মাণ কবতে পারে না। সেইজন্য বহু লোককে সামান্য ছিটে বেড়ান ঘরে বাস কবিতে হয়। তাহাদেব অবস্থা উহাবই মধ্যে একটু ভাল, সে মাটীর দেওয়ানের উপর খাড়ব চাল নির্মাণ কবিয়া বাস কবিতে পারে।

দেওয়াল তুলিবাব জন্ত মাটী প্রায়ই বাস্তবজীবনে কোন না কোন অংশ হহতে লওয়া হয়। এক শত কি দেড় হাত চওড়া কবিয়া মাটী তবে তব্বে জমাইয়া দেওয়াল তোলা হয়। তাহাব অবস্থা কিছু ভাল, সে পার্শ্ববর্তী জমি হইতে চট তিন হাত উচু পোতা নির্মাণ কবিয়া তাহাব উপর দেওয়াল তুলে। কিন্তু তাহাব সে সামর্থ্য নাই, সে জমি যেমন অবস্থায় পায়, তাহাবই উপর ঘর তুলিয়া থাকে। তাহাদেব দুৰ্ব্বস্থা অবর্ণনীয়। বর্ষাকাল তাহাদেব ঘরের ভিতর পর্যন্ত এৰ মেঝে, উঠান প্রভৃতি জলে ডুবিয়া যায়। এমাব কি

বেশী বৃষ্টি হইলে এই জলে দেওয়াল গলিয়া গিয়া ঘর পড়িয়া যায়।

যাহাবা উচ্চ পোতা নির্মাণপূৰ্ব্বক গৃহ নির্মাণ কবিতে সমর্থ, তাহাবা অপেক্ষাকৃত নিরাপদ। জল খুব বেশী হইলেও এৰ তাহাদেব বাড়ীর উঠান জলে ডুবয়া গেলেও ঘরের ভিতর প্রায় জল দাঁড়ায় না। তবে জলপ্লাবনকালে অবশ্য স্বতন্ত্র অবস্থা। সে সময়টা জাতীয় বিপদ—ধনী দরিদ্র সকলেব ভাগ্যই প্রায় সমান দাঁড়াইয়া যায়।

পল্লীগ্ৰামের খেড়ের ঘরের মাটীর মেঝে এৰ দেয়ালের কিয়দংশ প্রায় বারমাসই কিছু না কিছু স্যাঁতসেতে থাকে। তবে স্বেচ্ছা জমিতে গৃহনিৰ্মাণ কবিলে ড্রাফ্টের পরিমাণ কিছু কম হয়। এই স্যাঁতসেতে অবস্থা হইতে নিষ্কৃতি পাইবাব একমাত্র উপায় ঘরের মেঝে হইতে কিছু উচ্চে দেওয়াল হইতে একটু তফাতে মাটা নির্মাণ করিয়া শরমের ব্যবস্থা কবা। জল নিকাশের পাকা বকম বন্দোবস্ত কবতে পাবিলে নীচু জমিও কতকটা শুষ্ক রাখা যাইতে পারে বটে, কিন্তু জলনিকাশের সুব্যবস্থা করাই কঠিন। পল্লীগ্ৰামের দরিদ্র গৃহস্থেব বাস করিবাব জমির পরিমাণ এত কম এৰ এত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত যে এৰজন গৃহস্থেব বাড়ীর জল নিকাশের ব্যবস্থা কবিতে হইলে অপবেব জমিব উপর দিয়া ভিন্ন ডেন নির্মাণ কবা যায় না। অধিকাংশ গ্রামেই মিউনি সিপ্যান্টি নাই, সে বারবেব যাতায়াতের পথ নাই, সকলেব ব্যবহার্য সাধাবণ ডেন নির্মাণেব ব্যবস্থা কবিবাব সুবিধাও পাওয়া যায় না।

পল্লীগ্ৰামের খেড়ের ঘরগুলির প্রধান দোষ এই যে, ঘরের দেওয়ালে জানালা বাখিবার প্রথা নাই। প্রায় প্রত্যেক ঘরে একটীমাত্র দ্বার থাকে। দ্বিতীয় দ্বার বা জানালা প্রায়ই থাকে না। তবে খুব সৌধিন লোক হইলে হয় ত আধ হাত চওড়া ও একহাত লম্বা একটী গবাক্ষ মাত্র থাকে। দরজাও এত অপ্রশস্ত যে, সাধাবণতঃ সে দরজা দিয়া যাতায়াতের সময়

মাথা নীচু করে না গেলে চোকাচে মাথা ঠুকিয়া যায়। একপ গৃহ অন্ধকারের অবাধ বাজহ এবং বায়ু প্রবেশ নিষেধ। এই কারণে গৃহগুলি অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর। কক্ষে জানালা না রাখা বা কাবণ, কতকটা অরোধ প্রথা, কতকটা জানালা বাধা ব্যয়বহুল বলিয়া। কিন্তু স্বাস্থ্যবক্ষ্য করিতে হইলে অরোধ প্রথা একটু সঙ্কচিত না করিলে চলে না। এব মাথুবেব প্রাণেব অংপক্ষা অর্থ নি চয়চ নউ নউ , গঠটী বিবেচনা কবিয়া জানালা নিখাচো কাক্ষ- বায় স্বাকাব কবা অবশ্য কষ্টব্য।

পরিবাহেব শোক স খাব অল্পপাতে কক্ষেব স খ্যা যথেষ্ট পবিমাণে থাকা স্বাস্থ্যকব বাসগৃহেব অতম লক্ষণ। কিন্তু দর্বিষ্ট গৃহ প্রায় স্বাস্থ্যবক্ষ্য এ অতি অবশ্য পালনীয় নিয়মটী মানিয়া চশিতে পাবে না। একই ঘবে বহু লোককে বস কবিতে বাধ্য হইতে হয়। তাহাব উপব আবার ঘবগুলিতে জানালা দবজা খুব কমই থাকে। একপ ব্যবস্থা যে কোন মতেহ স্বাস্থ্য সুমোদিত হহতে পাবে না, তাহা বলা বাহুল্য। এক একটী কক্ষে দুই তিন জনেব বেশী শোককে য়ন কবিতে হইলেই স্বাস্থ্য ক্ষয় হহবে। যেখানে নিত্য মিত্রপায়, ঘবেব সংখ্যা কম, পরিবাহেব শোক সংখ্যা বেশী, সে স্থলে ঘবে যথেষ্ট স খ্যক দবজা জানালা রাখিতেই হইবে, এব দিবাবাজিব অধিকা ণ সময় জানালা দবজা খুলিয়া বাখিতে হইবে। নচেৎ পরস্পবেব খাস প্রাশাসে ও শবীবেব গবমে ঘবেব বায়ু শীত্ৰই দূষিত হইয়া সবেলরহ স্বাস্থ্য ক্ষয় কবিয়া ফেলিবে। আব, য়ন কক্ষে আসবাবাদিব উপদব ধত কম থাকে, ততই ভাল। সজী গৃহ আসবাবে অনেকখানি স্থান অধিকার কবিয়া থাকলে, শোকের বাস কবিবাব যেমন অস্ববিধা, ঘবেব বায়ু দূষিত হইবার সুযোগও তত বেশী।

আবাব আসবাব বেশী থাকিলে, ঘব বীজিগত পবিষ্কাব বাধা যায় না। তা ছাড়া, মশা মাছি কীট পতঙ্গ পোকা মাকড় বিহা প্রভৃতি আসবাবেব

আসে পানে ও পিছনে লুকাইয়া থাকিবার বেশ সুবিধা পায়।

যদি এক কক্ষে অনেক লোককে থাকিতে হয়, তবে ঘরের আয়তন বড় কবিলে ততটা অস্ববিধা নাও হইতে পারে। প্রত্যেক স্বাস্থ্যবান লোকেব জন্ত ১ ঘন ফিট বায়ু হইলেই যথেষ্ট হয়। এই অল্পপাতে লোক খ্যা বৃদ্ধিয়া কক্ষের আয়তন নিষ্কাষণ করিলে একবক্ষ্য কবিয়া স্বাস্থ্য বক্ষ্য কবিয়া বাস কবা যায়। পীড়িত লোকদেব জন্ত অবশ্য ইহাব অপেক্ষা বেশী আব তনেব বায়ু আবশ্যক হয়। তবে আমাদেব পল্লীগামেব কুটীব ও সহবেব খোলাব বাড়ীগুলির দেওয়াল ও চালের মাঝে প্রায়ই কিছু না কিছু অবকাশ থাকে, এই যা বক্ষ্য। একপ স্থলে একপ গৃহ প্রত্যেক লোকেব জন্ত অন্যান ৪ ঘন ফিট বায়ু হহলে ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে না। মেঝে ত তে ছাদেব উচ্চতা ৮ ফিটেব কম হইলে সে কম অস্বাস্থ্যকব। উচ্চতা দাবী ফিট হইলে অবশ্য ভালই হয়। পল্লী কুটীবগুলিব চালের শীর্ষদেশ যথেষ্ট উচ্চ থাকায় তাহার ফল ভালই হয়।

প বক্ষ্যাব পবিচ্ছন্নতা গাহস্থ্য স্বাস্থ্য রক্ষাব পক্ষে যে অতীব আবশ্যক ব্যাপাব, একথা এ দেশেব আপামব সাধারণ, ইতব ভদ্র সকলে জানে। নিত্য ঘব ঝাট দেওয়া ছড়া ঝাট দে যা, জঞ্জাল পবিষ্কাব কবা সকল বাড়ীতেই প্রায় অপ্রতীত হয়। সহবে এই সকল জঞ্জাল বাড়ীব বাহিবে আস্তাকুড়ে নিক্ষিপ্ত হয়, এবং মিউনিসিপালিটীৰ ময়লাব গাড়ী আসিয়া প্রত্যহ তাহা উঠাইয়া লইয়া গিয়া লোকালয় হইতে বহু দূবে স্থানান্তবিত কবে। পল্লীগামে যে সব যায়গায় মিউনিসিপালিটী আছে সেখানে আস্তাকুড়েব জঞ্জাল শানান্তবিত হয় বটে কিন্তু নিত্য নহে। অথচ, প্রত্যহই আবর্জনা লোকালয় হইতে রে পাঠাইতে পারিলে উত্তম হয়। যে সকল স্থলে মিউনিসিপালিটী নাই, সেখানে কিন্তু গৃহেব বাড়ীৰ বাহিৰে যাগানে কিছা পুত্ৰবধায়ে এই সকল আবর্জনা দিনেব পব দিন ধবিয়া জমিয়া জমিয়া শুপাকার হইতে থাকে।

এইরূপ অব্যবস্থা গার্হস্থ্য সাহিত্যরক্ষার পক্ষে অসম্ভব স্বরূপ। যথাসম্ভব এই আবর্জনা গ্রামেব বাহিরে নীচু কৃষিক্ষেত্রে নিক্ষেপ করিলে পরীবাণীর সাহিত্য বক্ষাও চইতে পাবে, জমির উর্বরতাশক্তি বৃদ্ধি পাইতে পাবে। আবর্জনা স্থানান্তর কবিত্তে যদি কিছু ধরত পড়ে, তবে গ্রামবাসীরা সকলে মিলিয়া চাঁদা করিয়া এই ব্যয়ভার বহন কবিলে কাহারও গায়ে লাগে না, অথচ একটা মতঃ জনহিতজ্ঞকর কার্যও চইতে পাবে। পালা ক্রমে এক একজন কৃষকের ক্ষেত্রে আবর্জনা নিক্ষেপ কবাইলে খবচটা ষোল আনা উন্নত হইয়াও আসিতে পাবে।

সমবেব জায় পরীগ্রামে কু-ততটা -ত তে। সেখানে ধনী দবিত্ত সকলেই শ্রদ্ধা কবিলে বাস গৃহ নিশ্চেষ্টে একটু বাগানেব মত কবিত্তে পাবে। এই বাগানে গৃহস্থেব নিত্য প্রয়োজনীয় াকসজ্জি উৎপাদন কবিলে গৃহস্থেব সমাব খবচ কতকটা কবিত্তে পাবে। দবিত্ত গৃহস্থ উত্তম াকসজ্জি বিক্রয় কবিয়া কিছু কিছু অর্থশ্রান্তও কবিত্তে পাবে। াকসজ্জি ছাড়া কিছু কিছু ফুলেব গাছও লাগানো যাইতে পাবে। শা, সিম, লাউ, কুমড়া, লক্ষা, ফুলকপি, বাঁধাকপি, বেগুন প্রভৃতি প্রয়োজন বৃথিখা উৎপাদন কবা যায়। বেল সুই, গোলাপ প্রভৃতি ফলেবচাষ কবিলে বায়ব বিত্তজ্ঞতা বক্ষাব সঙ্গে সঙ্গে গৃহস্থেব চিত্তবিরোধনেব সহায়তাও হয়। পেয়াবা, আতা, ডালিম প্রভৃতি যে সকল ফলেব গাছ খুব বড় হইয়া বায়ু বা আলোকেব অবাধ গতিব বাধা জন্মায় না, সেই সকল ফলেব গাছও গৃহ সংলগ্ন জমিতে লাগানো যায়। তবে কলাগাছ কিছু দূবে লাগাইতে হয় কেন না কলা গাছে ভূমি আত্ম ভ্রাতসেতে থাকে। আব আম, কাঁটাল প্রভৃতি বড় গাছ, যাতাব দাবা আলো ও বায়ব গতি বোধ হয়, বাড়ীব কাছ হইতে দূরবে বোপণ কবা কর্তব্য। ভিটা সংলগ্ন জমিতে বড় গাছেব মধ্যে নিম ও বেল প্রভৃতি ছই একটা গাছ বোপণ

কবিলে কোন ক্ষতি হয় না বর এই সকল গাছে বায়ু বিত্তজ্ঞ হয়।

সতরে আজকাল জলব কল চওয়াব জলাভাব অনেকটা নিরাকৃত চইয়াছে। কিন্তু বাজলাব পরী গ্রামে জলাভাব পরীবাণিসিগণেব একট মত ভূতিযোগ। প্রায় গ্রামে পানীয় জলেব, স্নানের রন্ধনের উপযোগী জলাশয়েব অত্যন্ত অভাব উপস্থিত চইয়াছে। সেকালে ধনী লোকেবা জন সেবার উদ্দেশ্যে পুণ্য ও ধর্মলাভের প্রলোভনে পুষ্কবিলী, বৃক, মন্দর প্রভৃতিব প্রতিষ্ঠা কবিত্তে। কালবর্ষে লোকেব ধর্ম প্রবৃত্তিৰ পরিবর্তন ঘটয়াছে। এখন নতন জলাশয় বেশী খনিত হয় না, পুণাতন জলাশয় সঞ্চাব ও যত্নভাবে রক্ষিয়া গিয়া অব্যবহার্য্য হইয়া পড়িয়াছে। খাল বিল ক্ষুদ্র নদী প্রভৃতি জলাশয়েব অবস্থাও ভাল নয়। অথচ, জলেব অভাবে মাছষেব এক দিনও চলিতে পাবে না। প্রত্যেক গ্রামে পানীয় জল ও বক্ষনা জল সঞ্চয়েব জন্ত অন্তত একটা করিয়া বিজার্ড ট্যাঙ্ক থাকা আবশ্যক। স্নানের জন্ত স্বতন্ত্র পুষ্কবিলী থাকা চাই। অত্যন্ত গৃহ কর্ম, ঘব দোব ধোওয়া, গৃহপালিত পশুদিগেব স্নান প্রভৃতিৰ জন্ত স্বতন্ত্র পুষ্কবিলী বাধা আবশ্যক। গ্রামেব জমি দাবেবই গ্রামেব জলস স্নানেব ভাব লওয়া কর্তব্য। জমিদাব এই কার্য্যে উদাসীন হইলে, প্রজারা সম্মিলিত ভাবে ততন পুষ্কবিলী খনন বা পুণাতন পুষ্কবিলীৰ পঙ্কোদ্ধাব কবাইখা লভে পাবে এবং ঐ সকল পুষ্কবিলীতে মাছেব চাষ করিয়া পুষ্কবিলী খনন বা তাতাব পঙ্কোদ্ধাবেব ব্যয় সাশায্য তুলিয়া লভে পাবে। পুষ্কবিলী খনন অসাধ্য হইলে স্ন্দাবা খনন করানো চলে। অথবা টিউব ওয়েল বসাইয়া লইলেও জলাভাব অনেকটা দূর হইতে পারে। এ বিষয়ে জেলামোর্ড বা লোকাল বোর্ড গ্রামবাসীদেব কতকটা সাহায্য কবিত্তে পাবেন।

জলসংস্থান বিষয়ে আমাদের পরীবাণীদেব একটা বড় বদ অভ্যাস আছে। পূর্বে বলিয়াছি, কুটীর নির্মাণেব সময় দেওয়াল তুলিবার জন্ত বাস্ত সংলগ্ন জমি

হইতেই মাটি দু'শিয়া লওয়া হয়। এটুকুপে প্রায় প্রতি পৰিবারেই পাঁচব নিকটে এক একটা ছোট ডোবাব মত গড়িয়া উঠে। বর্ষাবালে এই ডোবায় জল সঞ্চিত হয়। যত দিন না ডোবাব জল সম্পূর্ণ শুকাইয়া যায়, তত দিন এই ডোবায় জলে গুচ কয় এমন কি স্নান বন্ধন এবং পান কার্য চলে। আবাব ঘর দোব খোঁয়া জল এই ডোবায় আসিয়া সঞ্চিত হয়। পর্দাশীল পৰিবারেব কুলনারীদেব এই ডোবাব জলই এক মাস অবশেষে খলিলেও চলে। তাঁহাদেব ব্যবসাবেব সুবিধাব জন্ত ঘাটী ঘেবাও কবিবাব সময় ডোবাটিও াচিল দিয়া কিছা দবমা বা ছিটা বাশেব বেড়া ছাৰা ঘিবিয়া লওয়া হয়। তাঁহা এই ডোবাব জলে স্নান কবেন, মন ত্যাগ কবেন, বাসন মাজেন এব প্রায় সকল বকয় গৃহকৰ্ম কবিয়া থাকে। অথচ এই ডোবাব জল স্নানার্থে বিষ খলিলেই হয়। গৃহস্থেব আবর্জনাৰ অধিকাংশ এব পৰিত্যক্ত যাবতীয় জল এই ডোবায় আসিয়া সঞ্চিত হয়। ইহাকে নানা বোগেব আকব কবিয়া তুলে। আবাব মাটি ঘিয়াবাহী মাকেব ইহাই জগডুমি—বিহাবক্ষেত্র—breeding ground। এই ডোবাগুলি যে কত শত শত শোকব অকাল মৃত্যুব কারণ তাহাব সখা কবা যায় না। পত্নী বাসীব স্বাস্থ্যৰক্ষা কবিতে চহলে এই ডোবা খননেব প্রথা বন্ধ কবিতেই হইবে। যে সকল ডোবা আছে, সে গুলি অচিবে ভাটি কবিয়া ফেলিতে হইবে এবং নূতন ডোবা খনন বহিত কবিতে হইবে। গৃহ নিৰ্মাণেব মাটি সঞ্চিত কবিবাব জন্ত ডোবাব পৰিবৰ্ত্তে কুপ খনন কবিলে চলিতে পাবে। বেশী মাটিব দবকাব হইলে কুপ গভীর কবিয়া খনন কবা যাইতে পাকে অথবা একাধিক কুপ খনন কবা যায়। কুপে

বাণী মাস জা পাওয়া যাবে এব তাহাতে গুচ কার্যেব জন্ত জলতাব বহু পৰিমাণে দুব হইতে পাবিবে অথচ ডোবায় যে ক্ষতিৰ সম্ভাবনা কুপ হইতে সে আশঙ্কা ততটা থাকিবে না। কলেবা প্রভৃতি সক্রমক বোগেব আক্রমণেব সময় কুপেব জল দূষিত হইবাব সম্ভাবনা ঘটিলে, মধ্যে মধ্যে পার্মাঙ্গানেট অব পটাশ ব্যবহাৰ কবিয়া স আশঙ্কা অনেকটা নিষ্কার্য কবিতে পাৰা যাইবে।

অনেক গৃহস্থেব বাড়িতে গোব, ভেড়া ছাগল, ঘোড়া হাস প্রভৃতি পোষা পশু। গৃহপালিত পশু পক্ষীৰ বাসস্থান বাসগৃহ হইতে যথাসম্ভব দূৰে নিৰ্মাণ কবিতে হইবে। অন্তত গোয়াল বাসগৃহ হইতে বিচ্ছিন্নভাবে ভিটাৰ অপব কোন অংশে নিৰ্মাণ কবা কর্তব্য। আব গোয়াল ঘর প্রত্যহ বীতিমত পৰিষ্কাৰ ও ধৌত কবা আবশ্যক, যেন গোবৰ বা চোনা গোবাবে মধ্যে পচিবাব অবসব না পায়।

পত্নীবাসে মাটিমাছিব উপদ্রব অত্যন্ত বেশী। ময়লা আবর্জনা প্রভৃতি ইহাব প্রধা কারণ। বাড়ী পৰিষ্কাৰ বাখিলে এই উপদ্রবেব হাত হইতে অনেকটা নিষ্কৃতি পাওয়া যায়। বিছানা প্রত্যহ বোদে দিলে এব বাড়ীৰ লম্বে ছাবপোকাৰ উপদ্রব থাকে না।

সকল কথা, বাসগৃহেব স্বাস্থ্যৰক্ষাব প্রাণী জানা না থাকাব দকণ আমাদের দেশে অকালমৃত্যুব পৰিমাণ অনেক বেশী। জেলাবোর্ড, লোক্যালবোর্ড, মিউনিসিপ্যালিটি প্রভৃতিৰ নিজ নিজ কর্তব্য পালনেব সঙ্গে সঙ্গে পত্নীবাসীদেব বাসগৃহেব স্বাস্থ্যৰক্ষাব প্রণালী তাহাদিগকে শিক্ষা দিয়া দেওয়া এব তাহাব আবশ্যকতা বুঝাইবা দেওয়া কর্তব্য।

বঙ্গদেশে গো জাতির অধোগতি

[ত্রিনিবাবণচন্দ্র চৌধুরী এম আর এ এস]

বঙ্গদেশে গো জাতিব যেকপ দুর্গতি ঘটাবাছে ভাবতবর্ষেব আব কুত্ৰাপি সেকপ দৃষ্টিগোচর হয় না। তজ্জন্ত বঙ্গদেশের সর্বত্র দুগ্ধ সর্গর্ষ হইবা পড়িয়াছে এবং জল মিশ্রিত দুগ্ধ অবাপে খবিদ বিক্রয় হইতেছে। গাটি দুগ্ধ পল্লীগামেও মেলা দুর্ঘট—মিশ্রিতও ইহাব মূল্য প্রতিসেবে চাবি বা পাঁচ আনা কদাচ দা পয়সা বা তিন আন য নামে। কশিকাভাব ত্রায় সহসেব আরও ণচনী হুববস্থা। টাকার আড়াই সের করিয়া খাটি দুগ্ধ বিক্রয় হয়। এমন দুগ্ধ ল্য দুগ্ধ ভারতবর্ষেব আব কোন প্রদেশে ই। অত্ৰাত্ত প্রদেশেব পল্লীগামে এব অধিকা ণ সহসেব দুগ্ধেব মূল্য টাকার আট সেব হইতে খেল সেব কিন্তু বঙ্গদেশে। গমন হুববস্থা কেন ঘটিল তাহাব আলোচনা বন আ দেব কর্তব্য।

বঙ্গদেশে গো জাতিব স ায় অত্ৰাত্ত প্রদেশেব তুলনায় যে অনেক অধিক তাহা নিম্নস্থ তালিকা দোমিলে প্রতিগমান হহবে। —

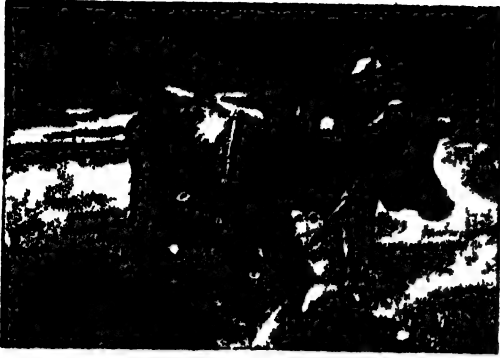
প্রদেশ	গাভীৰ সখ্যা (লক্ষ)	মুহুরিষ গাভীৰ সখ্যা (লক্ষ)	মোট লক্ষ
বঙ্গদেশ	৮১	৩	৮৪
বিহার ও উড়িষ্যা	২	১	৩
আগ্রা	৪১	২৫	৬৬
অযোধ্যা	২		২
পঞ্জাব	২৭	২৪	৫১
বোম্বাই	১৬	১	১৭
মাদ্রাস	৫৭	২৫	৮২

উপবিউক্ত তালিকা হইতে দেখিতে পাই যে গাভীৰ সখ্যা বাঙ্গলা দেশে অধিক লোক সংখ্যাব অনুপাতেও বঙ্গদেশে অত্ৰাত্ত প্রদেশ অপেক্ষা গাভী

সংখ্যা কম নহে। তথাপি বঙ্গদেশে দুগ্ধ দুর্ঘট। ইহা হইতে প্রমাণ হয় যে বাঙ্গলায় গাভী উপযুক্ত পরিমাণে দুগ্ধ দেব না।

ইয়োবোপে আহাবাব নিমিত্ত প্রত্যাহ অস থ্য গো বধ কবা হইলেও তথাপি ণ্ড মূলত এব প্রত্যেক ব্যক্তি গড়ে তিন পোয়া দুঃ গ্রহণ করে অ মবা কিন্তু গড়ে অর্ধ ছটাক দুগ্ধও পাই না। ইয়োবোপে সহসেব বাহিবে দুগ্ধ টাকার অনান ৮ সেব ও সহসে ৪ সেব। তাহাবা গো খাদক হশ্লেও গরু যত্ন কবিয়া থাকে। আব আমরা হিন্দু অন্ধ বিশ্বাসে গাভীকে মাড়জ্ঞানে এবং ষাঁড়কে পিতৃজ্ঞানে পূজা কবিলেও উহাদিগকে যত্ন কবি না ও উপযুক্ত পরিমাণে আ তন দিই না। আতাব অভাবে ষাঁটেব দুগ্ধ শুক হা তাহা আমরা বুঝিয়াও বুঝি না ও প্রতিকাবেব চেষ্টা কবি না।

বঙ্গদেশে দুগ্ধ সঙ্কটাব দ্বিতীয় কাবণ এই যে বাঙ্গলাব গরু অধোগতি প্রাপ্ত হইয়াছে। ইহাবা সাধারণত দৈনিক অর্ধ হইতে একসেব দুগ্ধ প্রদান করে। পাঁচটা গাভীও এক পবিবাবেব দুগ্ধ যোগাইতে সমর্থ হয় না। ইয়োবোপেব এক একটা গাভী সাধারণত ৫ জনকে ভাবতবর্ষেব অত্ৰাত্ত প্রদেশেব একটা গাভী ১ জনকে উপযুক্ত পরিমাণে দুগ্ধ প্রদান কবে কিন্তু বাঙ্গলাব গাভী হইতে একজন লোকেবও উপযুক্ত দুগ্ধ পাওয়া যায় না। বিশমজ্জদিবে মতে বেহাবেব ও বাঙ্গলাব গরু একই শ্রেণীভুক্ত। কিন্তু আকৃতি ও চক্কেব কথা বিবেচনা কবিলে উহাবা যে একই শ্রেণীভুক্ত তাহা বিশ্বাসযোগ্য বলিয়া বোধ হইবে না। বাঙ্গলাব গরুর অধ পতনেব প্রধান কাবণ দুইটি—একটা খাশ্বেব অভাব অত্ৰটি ষাঁড়েব অভাব। ইহাদেব মধ্যে কোনটা প্রধান তাহা আমরা নির্দেশ কবিতে পারি না। প্রকৃতপক্ষে দুইটাই প্রধান



[বাঙ্গালার গাই]

এবং ছুইটাই সমতুল্য। পাঞ্জাভাবে লিষ্ঠ জীবজন্তু দুর্বল ও অক্ষম। হঠাৎ পড়ে তাহা বাহ্যকেও বলিষ্ঠ হইবে না। অগুপ্তিকর অথচ খাইয়া কোন জাতি কোন কালে উন্নতির পথে অগ্রসর হইতে পারে না তাহাও ধ্বংস অনিবার্য। জীব জন্তুর আহাৰের অভাব না থাকিলেও বলিষ্ঠ সুপুষ্ট সন্তান উৎপাদনের নিমিত্ত সুবীচের প্রয়োজন। কোন সাববান ক্ষেত্রও অপর কিছা নষ্ট বীজ অঙ্কুরিত হয় না। অপর বীজ অঙ্কুরিত হইলেও উৎপাদন হইবে ও অচিরাৎ বিনষ্ট হইবে নতুবা উহা বীজে জীবনীশক্তি থাকিবে না ইহা এম সত্য কথা। বাঙ্গাল দেশে পল্লীগোমে ষাঁড় দেখিতে পাওয়া যায় না। অপরিণত বয়স্ক ষাঁড় দ্বারা পাল বন্ধ হইতে ছ। এই অপর বীজ দ্বারা উৎপন্ন বাঙ্গালার গো জাতি শীর্ণ ধ্বংসপ্রাপ্ত হইয়া ধ্বংস মুখে আসিয়া উপস্থিত হইয়াছে।*

* বাঙ্গালার গোকর যে কি যৌবন বয়স তাহা আমরা আমাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা হইতে বলি। দেশে দেশে বাঙ্গালার গোকর দুই বয়সের মধ্যে যে বাঙ্গালার গোকর দুই বয়সের না। ইহাতে গোকর একটুও যৌবন নাই। যৌবন সম্পূর্ণ তাহার যে গোকর গোবে অথচ তাহার পালনে অবহেলা করে। আমাদের নিজ অভিজ্ঞতা হইতে ইহার একটা দৃষ্টান্ত দিতেছি। তাহা হইতে বুঝিতে পারিবেন যৌবনকার—গোকর না যে পালে তাহার।

কয়েক বৎসর পূর্বের কথা বলিতেছি। এক দিন যেখানে একজন কৃষক ও তাহার একটা কিশোর বৎসর একটা পাণ্ডা ট

উৎকৃষ্ট গাভী হইতে নিকট ষাঁড় দ্বারা নিকট বৎসর উৎকৃষ্ট গাভী হইতে নিকট গাভী ও উৎকৃষ্ট ষাঁড় দ্বারা উৎকৃষ্ট বৎসর প্রদান করিয়া থাকে। নিকট ষাঁড় দ্বারা প্রচুর দুগ্ধবতী গাভী বৎসর তেমন দুগ্ধবতী হইবে না।



[বাঙ্গালার অপরিণত বয়স্ক বৃষ]

রবে গোকর ও তাহার একটা সাদা বাচ্চ লইয়া আমাদের গলি দিয়া যাচ্ছে। এদোব ওদোর গুরিয়া সে আমাদের বাড়ীর কাছে আসিয়া আমাকে জিজ্ঞাসা করিল বাবু গোকর কিনবেন? আমরা গোকর পুষ্টি মনে না কিনবাব ইচ্ছাও ছিল না। কিন্তু স ব্যক্তি বড় কাকুতি মিনতি করিতে লাগল। কখন কখন গুলিলাম সে সকল হইতে গোকর লইয়া গুরিয়া বেড়াতেছে—বিক্রয় করিতে পারিতেছে না। তখন বেলা দ্বিপ্রহর অতীত। কৃষকটি শাণ্ড পুত্র গোকর ও তাহার বাচ্চর গুরিয়া গুরিয়া বড় ক্ষোভ হইয়াছে বোঝা গেল। আমার মনটি জিলি আমি গোকর কিনতে রাজী হইলাম। জিজ্ঞাসা করিলাম কত দুধ দেবে? সে বলিল বোঝা আড়াই সের করিয়া দুধ দেয়। আমি তাবিলাম যখন কৃষক বলিতেছে যে গোকরটি মাল আড়াই সের করিয়া দুধ দেয় তখন প্রকৃত পক্ষে পাঁচ পো আশা করিতে পারা যায়। এর পর দর জিজ্ঞাসা করিলাম। সে প্রথমে কত দর বলিয়াছিল তাহা আমার মনে নাই। সম্ভবত বহা বলিয়াছিল তাহা বোঝ হওয়ার এবং আমার শেক পুষ্টির তেমন জ্ঞান না থাকার আমি তাহার দর বেশী মনে করিয়া কিনিতে অস্বীকৃত হই। অবশেষে অনেক কথার পর গোকরটির দর হির হর পোনেরো টাকা। বোধ হয় সেটি খুব দুগ্ধবতী পড়িয়াছিল—টাকার তাহার খুব দরকার এই সে এই পোনেরো টাকার গোকর ও বাচ্চটি আমাকে বিক্রয় করিল। আমি তাহাকে টাকা দিলাম। সে বাইতে উদ্ভত

এক জাতীয় প্রাণীর মধ্যে কোন কোন বিশেষত্ব আছে ঐ বিশেষত্ব নানা কারণে ঘটিয়া থাকে। একই পিতা মাতার সন্তান একই স্থানে লালিত পালিত হইলেও তাহাদের মধ্যে বৈষম্য দৃষ্ট হয়। উত্তম বাঁড় নির্কাচন দ্বারা পালের উন্নতি হইবে, ইহাতে ভুল নাই। নির্কাচন প্রথা অবলম্বন করিয়াই ইরোবোরে গো জাতিব অসীম উন্নতি ঘটিয়াছে। ২ বৎসব পূর্বে

হইলে আমি তাহাকে বসাহা তাহাকে ও তহিঙ্গী পুত্রকে ভাত খাওয়াইলাম। বাইবাব সময় সে অনেক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিয়া গেল। পোব আড়াই সের দুধ দেয়—তাহার এই আশ্বাসে আমি সন্দেহ প্রকাশ করায় সে পূর্বেই দোহাই দিয়া ভাল গোকটী যথার্থই আড়াই সের করিয়া দুধ দেয় বটে। কিন্তু তাহার কথা যাচাই করিয়া লহবার সুযোগ ছিল না কেন না সেদিনকার সকাল বেলাকার দুধ দোহাই হইয়া গিয়াছিল। বাহাই হটক আমার মন হহতে সন্দেহ সম্পূর্ণ দূর হইল না। আমি অদৃষ্টের উপর নির্ভর করিয়া গোক কিনিলাম। আমার মনে বিশ্বাস ছিল যে যদি গোকটি বাতবিকই আড়াই সের করিয়া দুধ দিত তাহা হইলে দৃব্যক কখনও পনেরো টাকার গরু ও বাছুর বিক্রয় করিতে রাজী হইত না।

যাহোক গোক ও কিনিলাম। আগে গোর কখনও লয় নাই—গো পালন সম্বন্ধে আমাব কিম্বা বাড়ীর অপর কোন লোকের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা কিছুই ছিল না। আমাদের পাশের বাড়ীর এক প্রতিবেশীর বাড়ীতে পোব ছিল। তাহাদের পরামর্শানুযায়ী গোকর সেবার ব্যবস্থা হইল। দুই চট্টবার জন্ত একজন গোবালাও তিনিষ্টক করিয়া দিলেন। দেহ দিন বেলাে দোহন করিয়া সামান্য দুধ পাওয়া গেল।

পল্লীগ্রামে গো পালনের অবিধা কল্পণ তাহা আমার কিছুই জানি না—আমরা চির দিন কলিকাতাবাসী—সহরে। তবে কলিকাতার গোক পোবার অবিধা বিস্তর এবং তাহা বিলম্বন ব্যয় সাধ্যও বটে। আর আমরা এনো নহ—মব্যবিত্ত গৃহস্থ মাত্র। এ কলিকাতার নিরাশ্রু একগাছি তৃণও পাওয়া যায় না। এই সকল অবিধা সম্বন্ধে বঙ্গ গোকটি কেনা হইয়াছে তখন যথাসাধ্য তাহার সেবা করিতে লাগা গেল।

আমাদের বাড়ীর কাছে কোন মাঠ বা খোলা বাঘনা ছিল না যেখানে গোক চরিতে ও দাস বাহতে পারে। ভরসার মধ্যে গড খোল ভূমি ও রক্তনগালার ভরসারীরা পোদা ও ভাঙ্গর কেন। বাহা কটিপড়ত তাহা আমরা তাহাকে আদর করিয়া শে বাইরা দিতাম।

ইরোবোপেব কোন জাতীয় গাভী দৈনিক ৪৫ সেরের অধিক দুধ প্রদান করিত না। বর্তমানে ওখাকার গাভীগণ দৈনিক গড়ে ২ হইতে ৩ সের দুধ দিয়া থাকে। যে গাভী হইতে অর্দ্ধ মণের অধিক দুধ পাওয়া যায় না সে গাভী তাহার পালন করিবে, না এবং ইহাব বংশ বন্ধা করিবে না।—যে বাঁড়ের বাচ্চা দুধবতী গাভীতে পবিণত হইবে না সেই বাঁড় এবং তাহার বাচ্চা

যে দিন গোক কেনা হয় সে দিন দুধ বিশেষ পাওয়া যায় নাই। পর দিন দুই বোনা এখ দোহন করিয়া দেখা গেল যিক্রেতা ঠাকুর না—নিখা কথা বাল নাহ পোকটি যথার্থই আড়াই সের করিয়া দুধ দেয় বটে।

গোকটির চেহারা রোগা ছিল—বো বুঝিলাম দৃব্যক তাহাকে রীমত থায়ে দিত না কিবা দিতে পারিত না। বাছুরটির বয়স বৌ নয় খুব স্তম্ভ পুত্র না হইলেও নিতান্ত রোগাও ছিল না—বোব হয় কিঞ্চিৎ মায়েব দুধ পাইত বলিয়া কারণ সে তখনও ভাব থাকেও শিশু নাই।

বাহা হটক গোক পুষ্টিতে লাগিলাম ও যথাসাধ্য যত্নও করিতে লাগিলাম। দুই চারি দিনের মধ্যে গোকর চেহারা ফিরিতে আরম্ভ করিল গায়ে ১১ স পজারহতে লাগিল। ক্রমে দেখা গেল দুধেরও পরিমাণ একটু একটু করিয়া বাড়িতেছে। দুই তিন মাসের মধ্যে গোক দৈনিক পাঁচ সের পর্যন্ত দুধ দিতে লাগিল। তাহার দুধ খুব টি ছিল। গোদার কাছ হইতে যে দুধ আগে আমবা কিনিয়া হতাম তাহাতে কখনও এতটা মিষ্টতা দেখি নাই। দুধ ভাল দিবার পব তাহার উপর বেশ পুর পীতবনের একটা সর পড়িত তখন রঙও দৃব্যক পীত ছিল। গোক ও বাছুর দুইই কিছু দিনের মধ্যে বেশ স্তম্ভ পুত্র হইয়া প্রতিবেশীদের দৃষ্টি ও বাহবা অর্জন করিয়াছিল।

এখন বিবেচনা করিয়া দেখুন বাঙ্গলার গোকর দোব ক এবং কোথায়? দিছামিচ্চ দেশ বিদেশে তাহার এত দুর্দাম রটে কেন? কলিকাতার ম্যাবিত্ত খরে নানা অশুবিধার মধ্যে গোক পুষ্টি ও সমস্ত জিনিস কিনিয়া খাওয়াইয়া এবং অতি সামান্য মাত্র যত্ন করিয়া যখন এ নন্দ্যর কল পাওয়া যায় তখন পল্লীগ্রামে খোলা মাঠে চরিতে পাইলে রীতিমত বাহিতে পা লে এবং যথোচিত যত্ন পাইলে বাঙ্গলার গোক সাধারণত যে পরিমাণ দুধ দেয় তাহার অপেক্ষা আরও অনেক বেশী দুধ যে দিতে পারে তাহাই আমাদের দুর্ভাব বিবাস। এখন বুঝিয়া দেখুন বাহাদের গোক আছে প্রদানত তাহাদের অবস্থাই বাঙ্গলার গোক দুর্দশার চরম শিখরে উঠিয়াছে

বাঁড় কখনও পালককাব জন্ত ব্যবহৃত হ'বে না। থা
বিহিত প্রণালী অবশ্যন পূর্বক বাঁড় নির্বাচন কবিল
আমরা এখনও অধ পতিত বাঙ্গালার গো জাতিব উন্নত
বিধান কবিত সার্থ্য। িস্তু বাঙ্গালার ১৭৭ এত
অধ পতন হইয়াছে যে এই শ্রেণী হইতে উপা ন বাঁড়
স গহ কল্প হুদত হইবে। হি পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে
বেহাও বাঙ্গালা দে ব'ব এই শ্রেণীভুক্ত স'বা
বেহাও হইতে বাঁড় আমদানী কবিয়া আমরা বহাজ
বাঙ্গালার উন্নতি কবিত পাবি।

বাঙ্গালাব গবন বিলাস ৭ম ১০ এই দেব'ব দ
লাঙ্গল'ব ১৭ ১৮৭৩। অ'ব এদেব'ব বান বান ১১
ব'বদেব'ব আর জল বৃষ্টিতে বাঙ্গালা টানিতে সার্থ্য ২ ব
না। গাড়া টানিতে ৩ এ'ব শ্রেণী'ব বেহাও'ব ১০
বিলাস। এই শ্রেণী'ব বাঁড় হুদত জন্ত শে'নহে।
বলা বাহ্য'ব বেহাও'ব বাঁড় বাঙ্গালা বাঁড় অ'ব
উত্তম। বেহাও'ব গাড়া দৈনিক ৪৫ ১০ ১০ ১০
দেয়। ভাবভব'বে ম'ব পঞ্জা'ব ১০ ১০ ১০ ১০
(মূলভা'ব) বাঁড় জ'বদেব'ব ১০ ১০ ১০ ১০
ইহা'ব খ'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ইহা'ব বা'ব ১০ ১০ ১০ ১০
সহ কবিত'ব প'ব। বাঁড় ও লাঙ্গল টানিতে
এই শ্রেণী'ব ব'ব মন্দ হে জ'বদেব'ব ১০ ১০ ১০ ১০
ব্যবহা'ব বা'ব বাঙ্গালার গাড়া বাঁড়'ব ১০ ১০ ১০ ১০
যথেষ্ট উন্নতি সাধন হইবে সে রূপ উহাদেব'ব ১০ ১০ ১০ ১০
লাঙ্গল ও গাড়া'ব কাজ'ব চ'ব। কবিত'ব ১০ ১০ ১০ ১০
আমরা আ'ব এক জাতি'ব ব'ব বাঁড় দে'ব ১০ ১০ ১০ ১০
ইহাদিগকে নাগড়া বাঁড় ব'ব হয়। দি'ব হ'ব ১০ ১০ ১০ ১০
সকল গাড়া'ব আমদানী হ'ব। এই জাতি'ব গাড়া ১০ ১০ ১০ ১০
গাড়া'ব জা'ব ব'বদেব'ব। অ'ব এই গাড়া ১০ ১০ ১০ ১০
পাল'ব ক'ব য'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
বাঁড়'ব না। ১০ ১০ ১০ ১০। গাড়া'ব উন্নতি ১০ ১০ ১০ ১০
য'বে বাঁড়'ব হইবে এ'ব এত'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
উহাদিগকে ম'ব ম'ব জ'বদেব'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
নাগড়া গাড়া'ব এত'ব জ'ব কবিত'ব হ'ব না। এই জ'ব

কি না। এ'ব হ'ব কবিত'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
হইতে ব'বদেব'ব পাও'ব য'বে পাও'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
ক'ব জাতি'ব ক'ব হইছে। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
ও ব'ব ক'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০

সহকারী সম্পাদক—সাহিত্য সমাচার।



[মণ্টোগোমারী গাই]

কবি'ব আ'ব প্রাচীন প'চি'ব গোপ'বদে'ব ও না'ডা
গাড়া'ব প'বদে'ব। এই গোপ'বদে'ব গ'বদে'ব উন্নতি ১০ ১০ ১০ ১০
প্রদ'ব ব'ব ব'বদে'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
দে'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
গাড়া'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০

আ'ব বা'ব গোপ'বদে'ব ব'বদে'ব গোপ'বদে'ব উন্নতি
হই'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
ক'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
এ'ব উন্নতি'ব ব্যবহ'ব ই'ব ক'বদে'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
কা'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
প'বদে'ব ই'বদে'ব ব'বদে'ব অ'বদে'ব অ'বদে'ব ১০ ১০ ১০ ১০
ক'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
অ'বদে'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
অ'বদে'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
শে'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০

ব'ব ব'ব আমাদে'ব ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০
১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০। ১০ ১০ ১০ ১০

মাতৃমঙ্গল ও শিশুমঙ্গল সম্বন্ধে

[শ্রীকালীপ্রসন্ন বায় এম এ]

এই অঙ্কটানের উদ্দেশ্য ও উপকাৰিতার বিষয়ে প্রায়ই তীব্র সমালোচনা শুনিতে পাওয়া যায়। সমালোচকেরা বলিয়া থাকেন ইহাতে দোষ বিশেষ কোনরূপই উপকার হইবে না ইহা কেবল একটা হজুগ মাত্র এবং যে অর্থ এই উদ্দেশ্যে ব্যয় করা হয় উহা তাইর চেয়ে অনেক ভালরূপে ব্যয়িত হইতে পারিত। এই সকল প্রশ্নের সংক্ষেপে উত্তর দেয়া সম্ভব নহে। তবে মোটামুটি বলা যাইতে পারে যে যে সকল অঙ্কটানে মানবজাতির মঙ্গল হয় তাহা একবারে হজুগ বলিয়া উড়াইয়া দিলে চলিবে না। যখন আমরা বাঙ্গলা দেশে মাতৃমৃত্যু ও শিশু মৃত্যুর হার আলোচনা করি তাহাতে দেখিতে পাওয়া যায় যে বাঙ্গলা দেশে ৬ হইতে ৭৫ মাতার প্রসবকালীন মৃত্যু ঘটনা থাকে ও প্রায় ২ ব উপর শিশুমৃত্যু ঘটে। ইহার কারণ খুঁজিয়া দেখিলে দেখা যায় যে প্রসবের সময় দুর্বলতা, আতঙ্কিত হওয়া এবং দূর্বলতার স্মৃতিকা বোগই প্রসূত ও প্রসূতির মৃত্যুর বিশেষ কারণ হইয়া দাঁড়ায়। অবশ্য ইহা ছাড়াও অজ্ঞানতা অনেক কারণ আছে বাহ্যতে মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর সংখ্যা বাড়িয়া দেয়। ঘটনা মাজেরহ হেতু উপস্থিত থাকে তন্মধ্যে কয়েকটি অনিবার্য ও কয়েকটি নিবার্য। অনিবার্য হেতুগুলির উপর আমরা হস্তক্ষেপ করিতে পারি না কিন্তু নিবার্য হেতুগুলি জানিয়া শুনিয়া যদি আমরা দেখিয়াও না দেখি তাহা হইলে সে দোষ আমাদেরই অপবেব নহে। অপরূপ সমাজাতি এ বিষয়ের উদাহরণস্থল। মাহাদেয়া লিটন একস্থলে বলিয়াছেন যে ২৫ বৎসরের মৃত্যু ও শিশুমঙ্গল বিষয়ক অভিজ্ঞতা বাঙ্গলার মাতৃ মণ্ডলীকে জানানই এই অঙ্কটানের উদ্দেশ্য। ইহা হইতে বোঝা যায় যে ইংলণ্ডেও ২৫ বৎসর পূর্বে আমাদের কাছাকাছি অবস্থা ছিল কিন্তু উপস্থাপিত চেষ্টার ও

জ্ঞানের সাহায্যে ঔষধা নিবার্য কারণগুলির উপর হস্তক্ষেপ করিতে সমর্থ হইয়াছেন। যদি আমরা মাতা ও শিশুদের অকালমৃত্যু হইতে বাঁচাইতে চাই তবে সে অজ্ঞতা ও কুসংস্কার দূর করিতে হইবে। অপরূপর কাণের উপর যতই জোর দিই না কেন ইহা নিশ্চিত যে যত দিন আমাদের মাতাগণ ঔষধের মাতৃদেব দায়িত্ব সম্বন্ধে অজ্ঞ থাকিবেন তত দিন অকালমৃত্যু ঔষধের ও ঔষধের শিশুদের গ্রাস করিবে। নোংরা অশিক্ষিত দাই অপরিষ্কার আঁতুড় গৃহ ও ১২৫৪ ক কয়েকটি কুসংস্কার ও ক্রিয়পরিমাণে বাল্যবিবাহ প্রায় ৩ মাতা ও ১৫ লক্ষ শিশুর মৃত্যুর কারণ। এই হেতুগুলি নিবার্য। যদি এইগুলির উপরে আমাদের একটু তীক্ষ্ণ দৃষ্টি পড়ে ও সেইগুলি সংশোধন কবিত্তে চেষ্টা করা হয়, তাহা হইলে আমরা এতগুলি প্রাণের পাপ হইতে মুক্ত হই। কিন্তু হৃৎকর বিষয় যখনই এই কথাগুলি বলিতে চেষ্টা করা হয় তখনই একদল সমালোচক ঔষধের কুট তর্ক দ্বারা অনিবার্য কারণগুলিকে সম্মুখে আনিয়া খাড়া করেন ও ভীষণ তীব্র সমালোচনা আবিস্কৃত করেন। অবস্থা ঠিক যেন ছেড় দিয়ে তেড়ে ধরা। যেটি সম্ভব সেটিকে ছাড়িয়া যেটি পারিব না সেইটি হইয়া তর্ক করা। মাতৃ মঙ্গল ও শিশুমঙ্গল অঙ্কটান মাতা ও শিশুদের জ্ঞান না হইয়া আমার মনে হয় যে যদি শিশুদের শিক্ষার ক্ষেত্র অঙ্কটান হইত তাহা হইলে বিশেষ কল্যাণ হইত কারণ ঔষধের হাতে এই মাতাদের ও সমগ্র প্রসূত শিশুদেবতার জ্ঞান ঔষধা অতিশয় উদাসীনভাবে এই নোংরা আঁতুড় ঘরের কথা কিংবা অশিক্ষিতা খাজীর নিরোগের কথা বলিলেই বলেন যে ওটা মেয়েদের কাজ—আমাদের উহাতে হস্তক্ষেপ করা ভাল দেখায় না।

অথচ অল্প সকল সামসারিক বিষয়ে তিনিই হাকিম হইয়া কাজ করেন। যেখানে কোন একটি নীতি বা কুসংস্কার বদলাইতে হইবে সেস্থানেই আমাদের পুরুষ গর্জন করিয়া বলে ও উঠায়েদেখী কাজ আমাদের নয়। কোনরূপে মনকে আঁধি ঠাঁধা। যদি আজ সকল গৃহস্থের পুরুষ অভিভাবক এই নারকীয় আচারের বিরুদ্ধে দাঁড়াইতেন তাহা হইলে কি আজ এতগুলি মাতার ও সন্তপ্রসূত শিশুর মৃত্যু ঘটত? এই অস্থিচরিত্রের একটি মহা উদ্বেগ এই—আমাদের মাতা ও ভাণী মাতারা বাহাতে তাঁহাদের নিজেদের ও তাঁহাদের শিশুদের কল্যাণকর বিষয়গুলি জানিতে ও বুঝিতে পাবেন ও শ্রুত ও সবল শিশুজাতিতে উপঢৌকন দিয়া তাঁহাদের মুখ উজ্জ্বল করিতে পারেন ও তাঁহাদের অপবাগব অক্ষিতা ভগ্নীদিগকে প্রসবকালীন কুসংস্কারেব বিষয় বুঝাইয়া দিতে পারেন এবং বাহাতে পিতৃস্থানীয় পুরুষেরা তাঁহাদের এই কুসংস্কার অপনোদনে সহায়তা করিতে পারেন

তাহাব ব্যবস্থা করা। ইহার উপকারিতা সৰ্ব্বত্র বলায় বিশেষ প্রয়োজন নাই কারণ যদি প্রত্যেক বৎসর গ্রামে গ্রামে এইরূপ অস্থিচরিত্র হয় অশিক্ষিত ও গরীব মাতারা যাহারা ঘোর কুসংস্কারে সমাজের দেখিয়া শুনিয়া বুঝিবেন যে তাঁহাদের কি করা আবশ্যিক ও মধ্যে মধ্যে সাধারণ চেষ্টা ঘাণায় (baby clinic) শিশুদের চিকিৎসালয় খোলা হইতে পারে বাহাতে গরীব মাতারা আসিয়া প্রসবকালীন অথবা তৎপরে শিশুসহিত সাহায্য পাইতে পারেন। এই অস্থিচরিত্রের কলে কলিকাতায় প্রায় এটা এইরূপ Baby clinic ও ঢাকায় একটি নাহমুদ্রা কেন্দ্র খোলা হইয়াছে। আশা করা যায় যে যে অর্থব্যয়ে এই মাতৃমঙ্গল কার্য প্রত্যেক বৎসর অস্থিচরিত্র হয় অজ্ঞানতা ও কুসংস্কার দূর করিয়া মাতা ও সন্ত প্রসূত শিশুদের প্রাণরক্ষা করিয়া তাহাব স্রুণ ও আসল শোধ করিয়া দিতে সমর্থ হইবে।

“সরোজনলিনী দত্ত নারীমঙ্গল সমিতি”

[শ্রীবাবুদ্রনাথ ঘোষ]

আমরা সম্প্রতি বঙ্গদেশী নামে একখানি মাসিক পত্রিকা পাইয়াছি। বাংলা দেশের নগরে নগরে গ্রামে গ্রামে পল্লীতে পল্লীতে মহিলা সমিতি স্থাপন করিয়া তৎকার নারীদিগের শিক্ষা স্বাস্থ্য শিল্প অর্থ নৈতিক ও সামাজিক উন্নতিসাধনের জন্য সরোজনলিনী দত্ত নারীমঙ্গল সমিতি নামে যে প্রতিষ্ঠান স্থাপিত হইয়াছে তাহারই সুখপত্র স্বরূপ বঙ্গদেশী বাঙ্গলার নারী সমাজের সেবার জন্য প্রকাশিত হইতেছে। আমরা ‘বঙ্গদেশী’র তিন সংখ্যা—প্রথম দ্বিতীয় ও তৃতীয় সংখ্যা মাত্র প্রাপ্ত হইয়াছি। প্রথম সংখ্যাব প্রথম প্রবন্ধ—সুচনা র দেখিতেছি বঙ্গদেশীতে বাঙ্গলার মহিলাগণ কর্তৃক পরিচালিত নানা জনহিতকর

অস্থিচরিত্রের কথা নারী শিক্ষার অবস্থা এবং নারীজাতির উন্নতি বিষয়ক প্রবন্ধাদি প্রকাশিত হইবে।

আজকাল বাঙ্গলা সংবাদপত্রে এই নারীমঙ্গল সমিতির কথা খুব বেশী পবিমাণে আলোচিত হইতেছে। ইহা কেবল ফাকা আওয়াজ নহে—এই সমিতির দ্বারা প্রকৃত কাজ ও কতক কতক হইতেছে বলিয়া শুনিতে পাইতেছি। ইয়োরোপীয় মহাযুদ্ধের সময় যুধ্যমান দেশসমূহের সমর্থ পুরুষদেরই এই যুদ্ধে চলিয়া যাওয়ার পুরুষদের কাজ কর্ষ নারীদিগকেই করিতে হইয়াছিল। কার্যক্ষেত্রে নারিরা নারীরা তাঁহাদের শক্তির প্রকৃত পরিচয় লাভ করেন। মহাযুদ্ধের পূর্বে নারীরা কেবল নারীজনোচিত কার্যেই নিযুক্ত থাকিতেন। কিন্তু জাতীয় বিপদের দিনে বাধ্য

হইয়া বধন তাঁহারা পুরুষোচিত ও পৌরুষাঙ্গিক কার্যে
গুলিও করিতে লাগিলেন তখন তাঁহাদের দিব্যনেত্র
খুলিয়া গেল। এত দিন তাহারা প্রায় সকল কাজেই
পুরুষদিগের উপর প্রধান নির্ভর করিয়া থাকিতেন।
এখন হইতে তাঁহারা জাগিয়া উঠিতে লাগিলেন। তখন
হইতেই বিশ্বময় একটা নারীজাগরণের সাড়া পড়িয়া
গেল, সমস্ত পৃথিবী ব্যাপিয়া নারীজাতি আন্দোলন
উপহিত করিলেন। সেই আন্দোলনের তরঙ্গ ভারত
বর্ষের উপকূলও আসিয়া আঘাত করিতে লাগিল।
ষেড়শতাব্দিক বৎসর ইংরেজ শাসনাধীন থাকিয়া ভারতের
নারীজাতি যে সামান্ত শিক্ষার অলোক পাইয়াছিলেন
সেই অল্পমাত্র আলোকের স্বাদ পাঠিয়া তাঁহারা তাহাতে
সন্তুষ্ট থাকিতে পারিলেন না আরো আলো আরো
আলোর (Light ! Light ! more Light !) জন্ত
উঁহারা ব্যাকুল হইয়া উঠিলেন। সেই জ্ঞানালোক
লাভের ভীত আকাজ্জিক ফলে বঙ্গদেশে কয়েকটি নারী
সমিতি স্থাপিত হইল এবং সহরে ও মক্কেলে অনেকগুলি
নূতন বালিকা বিদ্যালয়ও স্থাপিত হইল। সরোজনলিনী দত্ত নারীমঙ্গল সমিতি সেই দেশব্যাপী নারী
জাগরণেরই একটা অভিব্যক্তি।

এখন, তাঁহার নামে এই মহদুর্ভাগ্যের স্মৃতি সেই
সরোজনলিনী কে? এই মহিয়সী মহিলা আমাদের
বলীর গবর্মেন্টের উচ্চপদস্থ কর্মচারী ব্রীহত্ত গুরুসদয়
দত্ত আই সি এস মহাশয়ের পত্নী। রাজকার্যেব গুরুতর
পরিশ্রমের পরেও দত্ত মহাশয় অবসর পাইলেই বহু
জনহিতকর কর্মের অনুষ্ঠান করিয়া থাকেন। সেইরূপ
বহু অনুষ্ঠানেব বিবরণ মধ্যে মধ্যে সংবাদপত্রে প্রকাশিত
হইয়া থাকে। যেমন স্বামী পত্নীও উজ্জ্বল। ইনি
প্রকৃত সহধর্মিণী ছিলেন (কিছুদিন পূর্বে সরোজনলিনী
লোকান্তরিতা হইয়াছেন)। স্বামীর প্রত্যেক জন
হিতকর কার্যেই তিনি সহযোগিতা করিতেন। সমগ্র
বঙ্গে বহু সংখ্যক নারী সমিতি গঠনের কল্পনা তাঁহা-
রই মস্তিষ্ক প্রসূত। বঙ্কিম বাবু তাঁহা-র সীতারাম উপভাসে
বলিয়া গিয়াছেন—‘হিন্দুকে হিন্দু না রাখিলে কে

রাখিলে? স্বর্গীয়া সরোজনলিনীও বৃথিরাছিলেন—
নারীর মুক্তি সাধনের ভাব নারী না লইলে কে লইবে?
তাঁহারই পুণ্যশ্রুতি রক্ষার জন্ত কয়েক মাস পূর্বে
কলিকাতা গয়ে সরোজনলিনী দত্ত নারীমঙ্গল সমিতি
নামে একটা কেন্দ্র সমিতি স্থাপিত হইয়াছে। নারী
দিগের শিক্ষা স্বাস্থ্য, শিল্প, সামাজিক অবস্থার উন্নতি
সাধন এই সমিতির প্রধান উদ্দেশ্য। নারী শিক্ষা
বিধানের জন্ত এই সমিতি হইতে শ্রদ্ধিত বক্তাদিগকে
ম্যাজিক লন্ঠন সহ মঞ্চ স্থলে পঠাইবার ব্যবস্থা হইয়াছে।
বক্তারা শিক্ষা স্বাস্থ্য, শিল্পমঙ্গল মাতৃমঙ্গল খাদ্য শিল্প
ঐতিহ্য বিষয়ে জ্ঞাতব্য তথ্যগুলি ম্যাজিক লন্ঠনের
সাহায্যে বুঝাইয়া দিবেন। কলিকাতার কেন্দ্রীয় সমিতি
স্থাপিত হইবার পূর্বে কলিকাতার বাহিরে বঙ্গলা দেশে
মাত্র ৮৯টি মহিলা সমিতি ছিল। কেন্দ্রীয় সমিতির
কয় মাসের চেষ্টায় ৪৪২টি স্থানে মহিলা সমিতি
স্থাপিত হইয়াছে। সমগ্র বঙ্গে এখন মহিলা সমিতির
সংখ্যা ৪৯টি। এই সকল মহিলা সমিতিব মধ্যে
কোন কোনটির চেষ্টায় বালিকা বিদ্যালয় স্থাপিত
হইতেছে। কোথাও চরকা চলিতেছে। কোথাও
কোথাও বা সেলাইয়ের কাজও হইতেছে। কোন
কোন সমিতি শিল্পপ্রদর্শন স্থাপন পূর্বক খদ্দম প্রস্তুত ও
বিক্রয় করাইতেছেন।

বন্দে মাতরম সঙ্গের স্বর্গী বক্তৃতাচার্য তাঁহার ‘সার্য’
প্রবন্ধে বাঙ্গলাব নারীজাতির শোচনীয় দুর্দশার জন্ত দু খ
প্রকাশ করিয়া এ প্রকাশিত ছিলেন নারীজাতির দুর্দশা
মোচনের জন্ত কে অগ্রসর হইবে? বক্তৃতাচার্যের
এই প্রশ্ন করিবার পর চল্লিশ বৎসর অতীত হইয়াছে,
অথচ এই মহান্ কার্য সাধনের জন্ত কেহ অগ্রসর হন
নাই। স্বর্গীয়া সরোজনলিনী আজ এই প্রশ্নের উত্তর
দিয়াছেন বলিয়াছেন নারীজাতির দুর্দশা মোচনের
জন্ত নারীকেই অগ্রসর হইতে হইবে। এ সম্বন্ধে তাঁহার
নিজের কথাগুলি এই—‘আমি তাই আমাদের দেশের
মা বামাদের অনুরোধ করছি জেগে উঠুন—প্রতি
জেলায় প্রতি সহরে, প্রতি গ্রামে মহিলা সমিতি স্থাপন

করুন। স্বাধীনতার প্রভাব দেখে ছেড়ে ফেলুন। তা ছাড়া দেশের প্রকৃত উন্নতির আশা নাই। দেশের মজিনারা আগ্রহ হোন নতুন। যেভাবে স্বাধীনতার আশা করি না কেন সবই বিফল হবে। সরোজনিনী যে করুন করিয়াছিলেন তাঁহার স্বাধীন চেতনার আজ তাহা কার্যে পরিণত হইতে চলিয়াছে।

প্রাচীন সভ্যতার সম্পর্কে আসিয়া আমাদের শাস্তি পূর্ণ গভীর সমাজ ব্যবহার বিলম্ব বিপর্যয় উপস্থিত হইয়াছে। সমাজ শৃঙ্খলা ভাঙিয়াছে আমাদের নিত্য নৈমিত্তিক জীবন ধারার পরিবর্তন হইয়াছে। ভগ্ন সমাজ দেখে হইতে এখনও নতুন সমাজ গড়িয়া উঠে নাই কারণ ভাঙা যত সহজ গড়া তত সহজ নহে। কল্পেই ভবিষ্যৎ বাঙালী সমাজ কিভাবে গড়িয়া উঠিবে তাহা এখনও বলা যায় না। অতীত আমাদের হস্তচ্যুত অনাগত সমাজ ব্যবহার উপরও এখন কোন প্রভাব পরিচালনের সামর্থ্য আমাদের নাই। বর্তমান সমাজ লইয়াই আমাদের কারবার। সমাজের অবস্থা এখন বেরূপ দাঁড়াইয়াছে এই অবস্থাতেই বর্ণাশ্রম সমাজ শৃঙ্খলা স্থাপন করিয়া সমাজভুক্ত ব্যক্তিগণ বাহাতে জুখে না হউক অন্তত স্বচ্ছন্দে জীবন যাত্রা নির্বাহ করিতে পারে এবং বাহাতে অতিরিক্ত ব্যয়ভেদে সর্বজন স্বাক্ষর সমাজ গড়িয়া উঠিতে পারে তাহাই এখন সমাজের মঙ্গলকামী চিন্তাশীল ব্যক্তি মাজেরই প্রধান আলোচ্য বিষয় হইয়া উঠিয়াছে।

প্রাচীন শিক্ষা ও সভ্যতার তীব্র ও উজ্জ্বল আলোকে আমাদের ব্রিঙ্ক শ্রাম প্রাচীন সভ্যতালোকের দীপ্তি রান হইয়া লোকের চক্ষে একটা ধাধা লাগাইয়া দিয়াছে। আমরা একটা মস্ত বড় ধোঁয়া পড়িয়া গিয়াছি—প্রাচীন পন্থার অহংসরূপ করিয়া চলিব না নব্য পন্থা অবলম্বন করিব? দেশকাল পাত্রের উপযোগী করিয়া সমাজকে নিরস্ত্রিত না করিলে সমাজের কার্য স্বাধীনভাবে নির্বাহ হইতে পারে না ইহা ঠিক। সেই জন্য এ দেশে যেমন যুগে যুগে সমাজ বিপ্লব উপস্থিত হইয়াছে, তদনুযায়ী করিয়া সমাজেরও মতি

গতির কিছু কিছু পরিবর্তন করিয়া লইতে হইয়াছে। তাই আমাদের সমাজ এখনও টিকিয়া আছে।

আজ আবার একটা নতুন সমাজ বিপ্লবের যুগ আসিয়া উপস্থিত হইয়াছে। স্বল্প প্রভাৱ ভূমি হইতে এক অতি তেজস্বী অত্যাধুনিক নব সভ্যতালোক ও শিক্ষালোক আসিয়া আমাদের প্রাচীন হিন্দু সভ্যতাকে প্রচণ্ড বেঁচে রাখিতে চেষ্টা করিতেছে। পূর্বে যুগে যুগে আমাদের এইরূপ স্মরণ হইয়াছে, এবং তাহা হস্ত করিতেও পাবিয়াছি। বাহির হইতে বাহা আসিয়াছিল তাহাকে আমাদের নিজস্ব করিয়া লইয়া আমাদের সভ্যতাব সঙ্গে খাপ খাওয়াইয়া মিশাইয়া লইয়া একটা রফা বন্দোবস্ত করিয়া লইয়াছি। বর্তমান প্রাচীন সভ্যতাকেও কি আমরা সেই ভাবে নিজস্ব করিয়া লইতে পাবিব না একেবারে ভাঙিয়া পড়িবে? এই প্রশ্নের উত্তর একমাত্র মহাকাশে দিতে পারে। অতএব এ-কটন প্রশ্নের উত্তর সেই মহাকালের জন্ত রাখিয়া দিয় আমবা কেবল বর্তমান অবস্থা লইয়াই আলোচনা করিব।

প্রাচীন কালে পুরুষ ও স্ত্রীজাতির কন্ম বিভাগ ছিল। পুরুষের কর্মক্ষেত্র ছিল বাহিরে নারীর ছিল শুদ্ধান্ত পূর্বে। উভয়ই উভয়ের নির্দিষ্ট কর্ম সম্পাদন করিয়া মিশিয়া মিশিা শাস্তি ও বাস কবিত। কিন্তু প্রাচীন ভূমিতে এই প্রাচীন কর্মবিভাগ নাই—যে বাহিরের কোন পার্থক্য নাই সদর অন্তরে ভেদ ভেদ নাই। প্রাচীন ভূমিতে পুরুষ ও নারীর কন্ম ক্ষেত্র এখন অনেকটা একই। পূর্বে যদি কিছু পার্থক্য থাকিতা থাকে—নারীরা আন্দোলন করিয়া সে পার্থক্য টুকু রহিত করিয়াছেন। যেটুকু বাকী ছিল গত ইয়োবোপীর মহাযুদ্ধ সেটুকুও শেষ করিয়া দিয়াছে।

কতকটা প্রাচীন সমাজ ও সভ্যতার দৃষ্টান্তে এবং কতকটা বর্তমান শাসন ব্যবহার কালে আমাদের সমাজের অবস্থার যে পরিবর্তন হইয়াছে ও হইবে তাহা ফলসেকালের রীতিনীতি এবং কর্ম বিভাগের আদর্শ নিখুঁত ভাবে মানিয়া চলা কঠিন হইয়া পড়িয়াছে।

জীবন-সংগ্রাম ক্রমে প্রবল হইতেছে। জীবিকার্জন ও সংসার প্রতিপালন পূর্বে একমাত্র পুরুষের কার্য ছিল। এখন পুরুষ একা আর সেই ধাক্কা সম্পূর্ণরূপে সামলাইতে পারিতেছে না—সধাও পুরুষকে অতি ক্রম করিয়া নারী সমাজকেও স্পর্শ করিতেছে। অর্থাৎ অনেক স্থলে জীবন সংগ্রামে পুরুষের সঙ্গে নারীও যোগ দেওয়া অনিবার্য হইয়া পড়িয়াছে। সেকালে যখন দেশে লোক সংখ্যা কম ছিল টুক্কুর মূল্য বেশী ছিল, প্রয়োজনীয় ও ব্যবহার্য জিনিসপত্র অপরিমিত পরিমাণে উৎপাদিত হইত এবং তাহার মূল্যও সস্তা ছিল তখন কেবল মাত্র পুরুষের পবিত্রের ফলে পরিবারের জীৱিকা উপার্জিত হইত এবং তাহাতে এক বকম স্বচ্ছন্দে দিন চলিয়া যাইত। এ দেশের এক নবাব সারস্বতী খার শাসনকালে টাকার ৮ মণ চাউল পাওয়া যাইত, অস্ত্রান্ত জিনিসপত্রও ওদম্পাতে স্থলত ছিল। এখন সব চেয়ে নিম্ন চাউলের মাত্র ৮ টাকার বেশী। উৎকৃষ্ট চাউল ১ ১২ টাকার কমে পাওয়া যায় না। এমন অবস্থায় একা পুরুষের উপার্জনে এতটা পবিবার আর স্থূল্যে চলিতেছে না। সেইজন্য অনেক স্থলে মহিলাদিগকেও পুরুষের আর্থোপার্জন ব্যাপারে সাহায্য করিতে হইতেছে। নহিলে দিন চলে না।

কিন্তু আর্থোপার্জনের উপযুক্ত ক্ষেত্র কোথায়? তাহাও যে দিন দিন কীপ হইয়া আসিতেছে। আর পুরুষদের আর্থোপার্জনের ক্ষেত্র বহিও কিছু কিছু মিলিতে পারে কিন্তু নারীর কার্য ক্ষেত্র পূর্বেও যেমন ছিল না, এখনও তেমনই নাই। তাহা তৈয়ার করিয়া লইতে হইবে। নারীদের নতুন কার্য ক্ষেত্র হইবে—সহজ সহজ অনায়াসসাধ্য, অল্পপ্রমাণে শ্রম। দেখিয়া স্থখী হইলাম সর্বোচ্চলিনী নারী মঙ্গল সমিতি এই দিকে বেশী ঝোক দিয়াছেন। সমিতির সুখপত্র বঙ্গলক্ষী মাসিক পত্রিকাখানিতে এ বিষয়ে রীতিমত আলোচনা হইতেছে। সমিতির তত্ত্বাবধানে একটা নারী স্কটন শ্রম বিভাগ প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে এবং তাহার কাজও বেশ ভালই চলিতেছে।

কেবল আর্থোপার্জনের জন্তই যে শ্রম চর্চা করা দরকার, তাহা আমরা মনে করি না। বাহাদের অবস্থা সচ্ছল, শ্রম কার্য করিয়া বাহাদের আর্থোপার্জনের কোনই প্রয়োজন নাই তাঁহাদেরও কিছু কিছু শ্রম কার্য শিখিয়া রাখা ভাল মনে করি। এবং সেলাইএর কাজ শিখিলে নিজেদের গৃহস্থালীর যেমন উপকার হয় তেমনই ছয় পাড়াপড়ণীরও অনেক উপকার করা যায়। প্রত্যেক পরীতেই যেমন সচ্ছল অবস্থায় লোক আছেন তেমনই অতি দরিদ্র লোকও আছেন। স্বচ্ছ সম্পন্ন গৃহস্থের গৃহিণী বা মহিলা যদি নিজেদের ব্যবহৃত জামা ইজের পেট লান প্রভৃতি কাটিয়া সেলাই করিয়া ছোট ছোট ছেলে মেয়েদের উপযোগী জামা প্রভৃতি তৈয়ারী করিয়া গবীর প্রতিবাসীদের ছেলে মেয়েদের দান করেন তবে সামান্য পরিশ্রমে তাঁহারা কতই না পরোপকার করিতে পারেন। এইরূপ নানা কার্যে তাঁহারা জনহিত সাধন করিতে পাবেন। ইহাতে সময়ের সদ্যবহারও হয়। আর এরূপ কোন কাজ হাতে না থাকিলে পুরমহিলাদের পর চর্চা পর নিন্দা বা ভাস খেলা করিয়া বা বাজে উপভাস পড়িয়া সময় অতিবাহন করা চাড়া। উপায়ান্তর থাকে না।

মহিলা সমাজের আরও একটা সু মহৎ কর্ম ক্ষেত্র পড়িয়া রহিয়াছে। বাহিরে না গিয়া অন্ত গুরে থাকি রাই তাঁহারা এই কাজ করিতে পারেন। সেকালের গৃহিণীরা যেমন সেবাপরায়ণা স্নেহশীলা দয়ালু চিত্তা ও পরহিতপরায়ণা ছিলেন আজকালকার পুরমহিলারা এই সকল গুণ তেমন অর্জন করিতে পারিতেছেন না। তৎপরিবর্তে তাঁহারা বিলাসপরায়ণা উপভাস পাঠরতা লবুচিহ্ন হইয়া উঠিতেছেন। স্বাস্থ্যরক্ষা ও শিশুপালন শব্দে তাঁহারা নিত্য অনতিজ্ঞা। ছেলেপুলীদের সামান্য সামান্য অসুখ হইলেও তাঁহারা শিকার অভাব বশত নিজেদের অভ্যস্ত নিকৃষ্ট ডাক্তার ডাবিয়া ব্যাকুলা হইয়া পড়েন। নিকটে ডাক্তার বৈদ না থাকিলে তাঁহারা নিজেরা উষ্মগী হইয়া কোনই প্রতিকার করিতে

পারেন না। সন্তান পালন এবং সামান্য সামান্য অসুখ বিষয়ের টোটকা চিকিৎসা প্রণালী জানা থাকিলে অঙ্কুরেই যে সকল ব্যাধি নিবারণ করিতে পারা যায় চিকিৎসা বা প্রত্নিষেধকের অভাবে তাহাই বর্জিত হইয়া ক্রমে চক্ষুচিকিৎসা বা চিকিৎসার অসাধ্য হইয়া পড়িতে পাবে। ছেলেপুলেরা প্রায় ভুট্ট ও ছুরন্ত হইয়া থাকে। যলে দুর্ঘটনা প্রায় ঘটয়া থাকে। First aid বা আকস্মিক দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা জানা থাকিলে অনেক সময় মর্গাবিগ্ন দন হাত হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যাঁতে পারে। কিন্তু প্রাথমিক চিকিৎসা না হইলে হয় ত তাহা সাংঘাতক হইয়া পড়িতে পারে এবং ডিয়্যাও থাকে। পূরমহিলারা এসকল কাজ করিতে পারেনই তা ছাড়া অল্পবয়স্ক শিশু দর প্রাথমিক শিক্ষার এবং চরিত্র গঠনের ভারও তাঁহারা লইতে পাবেন। এই সব কাজ কবি ত হইলে তাঁহাদের নিজেদের প্রথমে শিক্ষালাভ করা দরকার। আলোচ্য বঙ্গশাস্ত্রীয় সংখ্যাভ্যে সর্বোৎকর্ষী নারীমঙ্গল সমিতির কেন্দ্রে মহিলাগণের সেলাই ও কাটিং শিক্ষার জন্য বিতালয় স্থাপিত হইয়াছে দেখিতেছি। আমাদের মন হয় সন্তান পালন স্বাস্থ্যরক্ষা গর্ভবতী নারীর তৎস্বাধীন আত্মত্ব ধ্বংসের ব্যবস্থা ও কর্তব্য দুর্ঘটনাব (কাটাকুটি আঙুলনপোড়া জলে ডোবা প্রভৃতি এবং বিষাক্ত কীটপতঙ্গাদির বা বিছা প্রভৃতির দংশন যন্ত্রণা নিবারণ ইত্যাদি) প্রাথমিক চিকিৎসা প্রভৃতি শিক্ষা দিবার জন্য ক্লাস খুলিলেও খুব ভাল

হয়। মক স্বলে মহিলা সমিতিগুলির মধ্যে বরিশাল মহিলা সমিতি এই বিষয়ে কতকটা অগ্রসর হইয়াছেন দেখিতেছি। অন্যান্য মহিলা সমিতিগুলিতেও অতিবে এইরূপ ব্যবস্থা প্রবর্তিত হওয়া বাঞ্ছনীয়।

উপসংহারে আমরা 'বঙ্গলক্ষ্মী' মাসিক পত্রিকা খানির সম্বন্ধে দুই চারিটা কথা বলিয়াই অবসর গ্রহণ করিব। বাঙালী দেশে মহিলামঙ্গল কল্প 'বামা বোধিনী পত্রিক' স্বর্গীয় উমেশচন্দ্র বসু মহোদয়ের স্থপরি চালনে বহু বৎসর ধরিত্রী বঙ্গমহিলার সেবা করিয়া একপে কর্ম্মাব অভাবে লোকান্তরিত হইয়াছে। ইংরেজী শিক্ষার প্রথম যুগে আবও দুই একখানি মহিলাগাঠ্য পত্র ও পত্রিকা প্রকাশিত হইয়া অকালে লয় প্রাপ্ত হইয়াছে। ঢাকা হইতে বঙ্গমহিলা নামে একখানি পত্রও এই উদ্দেশ্যে প্রচারিত হইয়াছিল এখন আর তাহা দেখিতে পাই না। কলিকাতায় মাতঙ্গিনীর নামে একখানি মাসিক পত্র কিছুদিন ধরিত্রী চলিতেছে। তার পর তিন মাস হইল 'বঙ্গলক্ষ্মীর' আবির্ভাব হইয়াছে। ইহাতে গল্প উপভাস না থাকিলেও মহিলাগণের প্রয়োজনীয় নানা বিষয়ের আলোচনা ইহাতে হয় এবং বিভিন্ন স্থানেব মহিলা সমিতির মাসিক কার্য্য বিবরণ ইহাতে প্রকাশিত হয়। মহিলাগণকেও যখন জীবন সংগ্রামে পূর্ণরাজ্যের নামিতে হইয়াছে, তখন এই মাসিক পত্রিকাখানি তাঁহাদের মনোরঞ্জন করিতে সমর্থ হইবে বলিয়াই বোধ হয়।

শাস্ত্র বিচার

জীব বতদিন মাতৃ জঠর থাকে ততদিন প্রত্যক্ষ ভাবে ভ্রূণ দেহ মাতৃ বস্তু হইতে তাহার গঠনোপাদান সংগ্রহ করে বটে, কিন্তু প বাস্তুভাবে গর্ভিণী বাহা খায় তাহারই স্বিন্নদংশ রক্তে গবিগত হইয়া ভ্রূণদেহের গঠন ও পুষ্টিসাধন করিয়া থাকে।

ভ্রূণিষ্ঠ হইবার পর হইতে খাতই শিশু-দেহ গঠনের একমাত্র উপাদান। তা সে খাত মাতৃ স্তন হৃৎ গো হৃৎ বা কোন কৃত্রিম খাত—নাহাই হউক না কেন। বয় প্রাপ্তিব সময়ে সন্তান শিশুর খাতেরও পরি ষ্টন হইতে থাকে। দন্তে'দগ্নয়ের সহিত শিশুকে সামান্য সামান্য

কঠিন খাদ্য গ্রহণে অত্যন্ত করানো হয়। পরে যেমন যেমন শিশুর বয়স বাড়ে তাহার খাদ্যের তেমনই প্রকার তেমন হয়, পরিমাণেও তাহা বৃদ্ধি পায়। তাহা হইলে দেখা বাইতেছে—মানুষ বেকরূপ খাদ্য ভক্ষণ করে তাহার দেহও সেইভাবে পরিণতি লাভ করে।

একত পক্ষে শরীর গঠন নর জন্তু বাহা কিছু উপাদান আবশ্যক হয়, খাদ্যই সেই সমস্ত উপাদান সরবরাহ করে। বলিতে গেলে প্রধানত খাদ্যই আমাদের দৈনিক মানসিক এমন কি নৈতিক অবস্থা নিয়ন্ত্রিত করিয়া থাকে। খাদ্যের পরিবর্তন ঘটাইয়া শরীর ও মনের অবস্থাব পরিবর্তন ঘটানো যায়। মানুষকে যেমন তাবে গড়িয়া তুলিবার ইচ্ছা তাহাকে সেইভাবে খাদ্য সরবরাহ করিলে মানুষটিও ঠিক সেইভাবে গড়িয়া উঠিতে পারে।

দেহের উপর বখন খাদ্যের প্রভাব এত বেশী তখন দেহকে সুগঠিত, স্বাস্থ্যপূর্ণ রোগ প্রতিবেদকম করিয়া গড়িয়া তুলিতে হইলে খাদ্যের গুণাগুণ প্রকৃতি পরিমাণ প্রভৃতি ভাল করিয়া জানা আবশ্যক। কিন্তু হু খের বিষয়, দেহ গঠনের দিক দিয়া মানুষের খাদ্য বিচার করিয়া দেখা হয় না। সাধারণত জুখা নিবৃত্তির জন্ত এবং বিশেষত রগনার তৃপ্তিসাধন জন্ত খাদ্য গ্রহণ করা হয়। যে খাদ্যে এই দুইটা প্রয়োজন সিদ্ধ হয়, সেই খাদ্য—তা তাহাতে শরীর গঠনের উপাদান যেমনই হউক না কেন—সচরাচর গ্রহণ কল্প হয়। কিন্তু হিসাব মত স্বাস্থ্যভব প্রকৃত ভিত্তির উপর গঠিত হইলে আমরা আগে খাদ্যের গুণাগুণ নির্ণয় করিয়া তবে খাদ্য গ্রহণে প্রবৃত্ত হইতাম, এবং কোন খাদ্য শরীরের উপর কিরূপ কলোৎপাদন করিবে তাহা আগেই বলিয়া দিতে পারিতাম। তাহা করি না এবং করিতে পারি না বলিয়াই আমাদেরকে এমন সব অস্থখে ভুগিতে হয় যাহা নিতান্তই অনর্থক ও অব্যবহিক।

খাদ্যের গুণাগুণ সম্বন্ধে সামান্য একটু আট্টু পরীক্ষা করিলেই উপরিউক্ত সমস্তগুলি প্রত্যক্ষ করা যাইতে পারে। কেবল মাত্র জুখা নিবৃত্তি বা রগনার তৃপ্তি সাধনের জন্ত খাদ্য গ্রহণ না করিয়া, খাদ্যের হিতাহিত

গুণবিচার পূর্বক খাদ্য গ্রহণ করিতে আরম্ভ করিলে দুই চারি দিনের মধ্যে তাহার আশ্চর্য্য ফল দেখিরা চমৎকৃত হইতে হয়।

সত্যতার একটা অর্থ কৃত্রিমতা বলিয়া ধরিয়া গিয়া যায়। মানুষ বতই সত্যতার উচ্চতম স্তরে দ্বারোগ্রহণ করিতে ছ ততই সে সর্ব বিষয়ে কৃত্রিমতার আশ্রয় গ্রহণ করিতেছে—প্রকৃতির ব্যবস্থা হইতে ততই সে দূরে গিয়া পড়িতেছে। খাদ্য গ্রহণ বিষয়ে তাহাব কৃত্রিমতা চরমে উঠিয়াছে। খাদ্য গ্রহণকালে তাহার প্রাকৃতিক নিয়মেরও শাসন মানে না নিজেব বিচার বুজিরও অঙ্গসরণ করে না।

খাদ্য গ্রহণকালে একটুও বিচার বিতর্ক করিয়া দেখা হয় না। যাহা মুখে ভাল লাগে তাহাই খায়। মানুষ খায়। কিবা যাহার যাহা জুটে সে তাহাই খায়। কিবা যে যাহা পছন্দ করে সে তাহাই খায়। যে খাদ্য রন্ধন করিয়া খাইতে হয় সে খাদ্য রন্ধন করিতেও রীতিমত যত্ন লওয়া হয় না। আবার খাদ্য গ্রহণ বিষয়ে গতাত্ম গতিকতার প্রভাবও কম নয়। একজনের দেখাদেখি আব একজন যেমন খাদ্য খায় সেইরূপ পূর্বপুরুষদের আচরণের অন্তরণ করিয়াও মানুষ তাহার খাদ্য ব্যবহার নিয়ন্ত্রিত করে।

হিন্দু আমরা। আমাদের পূর্বপুরুষেরা খাদ্য সম্বন্ধে বিশদ বিচার করিতেন। প্রায় সকল প্রকার খাদ্যের গুণাগুণ তাহার নির্ণয় করিয়াছিলেন। যে খাদ্য যাহার পক্ষে উপযুক্ত বলিয়া তাহার বৃষ্টি তন তাহার জন্ত সেইরূপ খাদ্যই তাহার ব্যবস্থা করিতেন। আমিষ ও নিরামিষ ভোজন উপবাস হবিষ্যার গ্রহণ ভিধি বার হিসাবে বিশেষ বিশেষ খাদ্য গ্রহণ বা বর্জন এ সকল নিয়ম খুব সুচিন্তিত ও সুবিবেচিত নিয়ম ছিল। সেই জন্ত তাহার দীর্ঘজীবীও হইতেন। কিন্তু পাশ্চাত্য সভ্যতার সংস্পর্শে আসিয়া আমরা খাদ্য বিচার পারিত্যাগ করিয়া, বখন তখন যা তা আহাবে প্রবৃত্ত হইয়াছি বলিয়াই আমাদের আত্ম দিন দিন কমিয়া আসিতেছে। যাহারা অনিয়মিত ভাবে আহার করিয়া করিয়া ক্রমশঃ

রোগে ভুগিয়া ভুগিয়া জন্ম হইয়াছে তাহাদিগকেই পরিণামে খাদ্য বিষয়ে কিছু কিছু সংযম অবলম্বন করিতে দেখা যায়। নচেৎ যত দিন না দেহটি একেবারে অক্ষম হয় হইয়া পড়ে তত দিন পর্যন্ত লোকে আহার বিষয়ে সর্বধান হইতে এবং খাদ্যের লোভ সংবরণ কবিতে চাহে না।

খাদ্যের গুণাগুণ বিষয়ে সকল চিকিৎসক সংবাদ রাখেন বলিয়া মনে হয় না। কারণ চিকিৎসা বিভাগে এই বিষয়টি নিয়মিত ভাবে শিক্ষা দেওয়া হয় না। তবে হৃদয় চিকিৎসা বিভাগে খাদ্য নির্বাচন বিষয়ে সামান্য মনোযোগ দেওয়া হইতেছে। কিন্তু তাহা অতি বৎ সামান্য। খাদ্যের গুণাগুণ চিকিৎসা বিষয়ক অস্ত্র পাঠ্যবস্তুর প্রধান পাঠ্য বিষয় হওয়া উচিত।

উপযুক্ত রূপে খাদ্য নির্বাচন কবিলে যাতা খাদ্য গ্রহণে বিবত হইলে স্বাস্থ্য রক্ষার যে কতখানি সাহায্য পাওয়া যায় তাহার ইয়ত্তা করা যায় না। খাদ্য বিষয়ে অসংযমের মূল আমাদের সভ্যতা। সভ্যতা মাত্রই কৃত্রিমতা—প্রকৃতির সহিত বিরোধ। অথচ খাদ্য গ্রহণ কবির শরীর রক্ষা করা সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক ব্যাপার। প্রকৃতি দেবী প্রাণীজাতকেই খাদ্যাদান্য নির্বাচনের একটা সহজ স্বাভাবিক সংস্কার দিয়াছেন। সেই সহজ সংস্কারের অনুসরণ করিয়া খাদ্য গ্রহণ করিলে খাদ্যের দোষে কখনও শরীর অস্থির হইতে পারে না। তা যদি হইত তাহা হইলে জাবরাজ্য এত দিনে প্রাণী শূন্য হইয়া পড়িত সন্দেহ নাই। কারণ মানুষ ছাড়া কোন জীবকে কোনরূপ সভ্যতা খাদ্য নির্বাচনে সহায়তা করে না। মানবেত্তার প্রাণীরা নিজেদের সংস্কার বশে তাহাদের শরীর রক্ষার উপযোগী খাদ্য মাত্রই গ্রহণ করে বাহ্য তাহার শরীর রক্ষার উপযোগী নহে তাহাও সেই সংস্কার বশেই পরিত্যাগ করিয়া থাকে। এ বিষয়ে তাহার সহজাত সংস্কারই তাহার একমাত্র উপদেষ্টা—অপর কাহারও দ্বারা সে নিয়ন্ত্রিত হয় না।

ডাবউইন সাহেবের বিবর্তনবাদ থিয়োরীটি যদি সত্য বলিয়া গ্রহণ করিতে হয় তাহা হইলে বানর জাতিকে

মানুষের নিকটতম আত্মীয় প্রাণী বলিয়া স্বীকার করিতে হয়। সেই বানরদের মধ্যে মানুষের জ্ঞান সভ্যতার প্রচার হয় নাই। তাহারা তাহাদের অঙ্গগত সহজাত সংস্কার দ্বারা পরিচালিত হইয়া থাকে। তাহারা কি খায়? তাহারা নিরান্নিষতোজী। তাহারা মানুষের জ্ঞান রক্ষন করিয়াও খায় না। তাহারা প্রথা নত ফল মূল বাগাম ইত্যাদি আহার করিয়া জীবন ধারণ করে। ইহাতে তাহারা অস্থির হয় না যখন যখন তাহাদিগকে ডাক্তার ডাকিতেও হয় না। বানরদেরা যে সকল ফল খায় তাহা বরো মাসই ফলে না। যখন ফল তখন তাহারা বেশী পরিমাণে খায় এবং খুব মোটা হয় অর্থাৎ শরীরের মধ্যে অতিরিক্ত শক্তি ও তেল চর্কির আকারে সঞ্চয় করিয়া রাখে। ফল যখন কমিয়া যায় এবং দুশ্চাপ্য হয় তখন এই সঞ্চিত ‘এনার্জি’ তাহাদের শরীর ও স্বাস্থ্য রক্ষা করে—তাহারা বাঁচিয়া থাকে। বানরের জ্ঞান অস্ত্রান্ত প্রাণীর অবস্থাও এইরূপ। সকল সময়ে তাহাদের খাদ্য মিলে না। তাই যখন মিলে তখন তাহারা বেশী করিয়া খায় যখন মিলে না তখন উপবাস করে। অথচ তাহারা বাঁচিয়াও থাকে—খাদ্যভাবে একেবারে মরে না। কেমন কবির ইহা সম্ভব হয়? ঐ আগে বাহ্য বলিয়াছি—খাদ্যের প্রাচুর্যের সময় তাহারা শরীরে অতিরিক্ত এনার্জি সঞ্চয় করিয়া রাখে এবং খাদ্য চূর্ণিত ও দুশ্চাপ্য হইলে তাহাই ব্যয় করে।

ইহার সার মর্ম এই যে প্রকৃতির অনুসরণ করিয়া চলে বলিয়া ইতর প্রাণীরা যখন ক্ষুধার্ত হয় তখনই কেবল খায়। ইহাদের আহারের কোন নিয়ম নাই সময়বৎ কোন দ্বিভতা নাই। ক্ষুধার্ত হইলে এবং খাদ্য জুটিলে তবে তাহারা খায়। প্রকৃতির নিয়ম এইরূপ। মানবেরও বৎসাপ্য প্রকৃতির অনুসরণ করিয়া চলিবার চেষ্টা করা কর্তব্য। নির্দিষ্ট সময় উপস্থিত হইলেই ক্ষুধার্ত উদ্ভব হউক আর নাই হউক কেবল প্রথা মানিয়া চলিবার জন্য খাওয়া কর্তব্য নয়। ইতর প্রাণীদের আহারের আর একটা প্রাকৃতিক নিয়ম এই

যে, তাহার এক সময়ে এক প্রকার খাদ্য পেট ভরিয়া যায়। নানান রকম খাদ্য এক সময়ে এক সঙ্গে খাওয়া তাহাদের প্রথা নয়। ইতর প্রাণীরা যখন যে খাদ্য পায় তখন তাহাদের ক্ষুধার উদ্রেক হইয়া থাকিলে সেই একমাত্র খাদ্যেই উদর পূর্ণ করিয়া থাকে। এটা কিকিং ওটা কিকিং, পেটা কিকিং, একরূপ করিয়া ন নানিধ খাদ্য এক সঙ্গে উদরস্থ না করার বিরুদ্ধ ভোজনের ক্রোণ ও অসুবিধা তাহাশিলক্ষ্যে সহ্য করিতে হয় না। কিন্তু সত্য মাহুষ করে কি? সে নানান রকম খাদ্যের আয়োজন করিয়া খাইতে বসে। কেবল জলবোগ করিতেই তাহার পাঁচ সাত রকম খাদ্য না হইলে চলে না। এক এক রকম খাদ্য জীর্ণ করিতে এক এক বকম পাচক রস নির্গত হয়। একই পাচক রস সকল প্রকার খাদ্য জীর্ণ করিতে পারে না। এক সময়ে অনেক রকম খাদ্য ভোজন করিলে কাজে কাজেই পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত উপস্থিত হয়। এক রকম খাদ্য যদি জীর্ণ হয় ত অল্প সকল খাদ্য জীর্ণ হয় না। কিবা এক খাদ্য অপর খাদ্য জীর্ণ করিবার পক্ষে বাধা ঘটায়। ফলে পাকস্থলীতে ভরানক বিশালা উপস্থিত হইয়া থাকে। সুতরাং এক সময়ে একাধিক খাদ্য না খাওয়াই ভাল। বড় জোর হই তিন রকম খাদ্য এক একবারে চলিতে পারে। তবে এক রকম হইলেই সর্বোত্তম হয়। ইহা স্বেচ্ছা এবং শীঘ্রই হজম হইয়া যায়। একাধিক খাদ্য একসঙ্গে খাইয়া পরিপাক ক্রিয়াকে জটিল করিয়া ফেলা হয় মাত্র।

আমরা সাধারণত দিবা রাত্রিতে অনেক বার খাইয়া থাকি। তাহাও উচিত নয় কারণ তাহা প্রকৃতির অস্থায়ী বোধিত নিয়ম নয়। সকাল বেলা অনেকে প্রাতরাশ করিয়া থাকেন। তখন অবশ্য ক্ষুধার উদ্রেক হয় না কেবল খাওয়া অভ্যাস বলিয়া খাওয়া হয়। সেজন্য সে সময়ে উপযুক্ত খাদ্য নির্বাচনের দিকে কোন দৃষ্টি থাকে না—যে দিন বাহা জুটিল বায় সে দিন তাহাই খাওয়া হয়। বাহাদের রীতিমত ক্ষুধার উদ্রেক হয় না তাহাদের কেবল অভ্যাসবশত প্রাতরাশ না খাওয়াই

বুদ্ধিসঙ্গত। হই এক দিন প্রাতরাশ খাওয়া বন্ধ রাখিলে দেখা যায় মধ্যাহ্ন আহারের সময় বেশ ক্ষুধার উদ্রেক হইয়াছে। তখন বেশ তৃপ্ত পূর্বক খাওয়াও যায়। আর প্রাতরাশ করিলে বাহাই খাওয়া হউক না কেন, মধ্যাহ্ন আহারের সময় তাহা সম্যকরূপ জীর্ণ হইবার যথেষ্ট অবসর পায় না। একে ত প্রাতরাশের সময়ই যথেষ্ট ক্ষুধার উদ্রেক হয় না। তাহার উপর অক্ষুধার সময় মধ্যাহ্ন আহার করিলে ক্ষুধা আরও কমিয়া যায়। তিনি নক্সা বিশেষে আমাদের যে উপবাস করিবার নিয়ম আছে তাহার উপকারিতা ইহা হইতেই উপলব্ধ হইতে পারে। উপবাসের পর যখন পারণ করা যায় তখন ক্ষুধারও যেমন উদ্রেক হইয়া থাকে, আহারে রচিও হয় ডেমনি। এবং একই ভিনিসে উদর পূর্ণ করিয়া পারণ করিলে তাহা জীর্ণও হয় ডেমনি সহজে। পূর্ণ ক্ষুধার সময় যে খাদ্যে রচি হয় এমন একটা মাত্র খাদ্য বাছিয়া লইয়া তাহার দ্বারা পূর্ণাহার করিলে তাহার উপকারিতা অতি সহজেই বুঝিতে পারা যায়। অজীর্ণ রোগগ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে ঔষধ অপেক্ষা উপবাস সমধিক ফলপ্রসূ চিকিৎসা। চকিণ ঘটী কিবা প্রয়োজন হইলে ততোধিক সময় অর্থাৎ পূর্ণ ক্ষুধার উদ্রেক না হওয়া পর্যন্ত উপবাস করিয়া, তাহার পর যে খাদ্যে রচি হয় তাহা ভক্ষণ করিলে অজীর্ণ রোগ অচিরে দূরীভূত হয় আর কোনও চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। একরূপ আহারের ব্যবহার খাদ্য উত্তমরূপে জীর্ণ হয় শরীরে বলাধামও হয়। অবশ্য এই সঙ্গে আহারের অভ্যাস হই একটা নিয়মও মানিতে হইবে অর্থাৎ ভাড়াভাড়া খাওয়া উচিত নয় বীরে বীর উত্তমরূপে চর্চণ করিয়া খাদ্যের সহিত লাল মিশ্রিত করিয়া তাহা উত্তমরূপে চূর্ণ করিয়া বা পিষিয়া লইয়া পরে তাহা গলাধ করণ করিতে হইবে। আর আহার কালে মনের অবস্থা এমন থাকি চাই, বাহা খাদ্য জীর্ণ করিবার পক্ষে অসুবিধ। অর্থাৎ, সে সময়ে মন সম্পূর্ণ প্রাণ অবস্থায় থাকিবে। তৎকালে মন যেন কোন প্রকারে উত্তেজিত অথবা রিপূর বশবর্তী

না থাকে। আহারে যেন বেশ রুচি থাকে, এবং বেশ তৃপ্তি পূর্বক যেন আহার করা হয়। যে খাচ্ছে রুচি না হয় সেরূপ খাদ্য কখনও খাইতে নাই, কারণ তাহা কোন মতে জীর্ণ হয় না। ক্ষুধার উদ্রেক না হইলেও, যাহারা কেবল অভ্যাগ বশত এবং প্রথার অনুসরণ করিতে হয় বলিয়া নির্দারিত সময়ে খায় তাহাদের খাচ্ছে সকল সময়ে রুচি হয় না। একরূপ ভাবে আহার করিলে খাদ্য জীর্ণ করা কঠিন অসম্ভব বলিলেও চলে। ক্ষুধার উদ্রেক হইলে এবং রুচি পূর্বক আহাব করিলে তাহার ফল যে সদ্য সদ্য ভাল হয় তাহার একটা জাজল্যমান প্রমাণ এই যে প্রাণ ক্ষুধার সময় আহাব জুটিলে মুখে স্বত ই লাগার স্রবণ হয়। সেইরূপ পাক হইলেও স্বত ই পাচকরণ নির্গত হয়। ক্ষুধার সময় যে আহারের ইচ্ছা প্রবল হয় সেই ইচ্ছাই লালা ও পাচক বসের জননী। এই ভাবে যথেষ্ট লালা ও পাচক বস নির্গত হওয়ার খাদ্য চরুণের যেমন সুবিধা হয় উহা জীর্ণ করাও তেমনই সহজ হয়।

প্রত্যহ কয়বার খাওয়া উচিত? কেহ তিন বাব, কেহ চারিবার, কেহ বা আরও অধিকবার আহার করিয়া থাকেন। আবার কেহ কেহ দুইবার পূর্ণাহাব যথেষ্ট বলিয়া বিবেচনা করেন। আমরা এই শেষোক্ত মতের পক্ষপাতী।

চাউল আমাদের প্রধান খাদ্য। কিন্তু সচরাচর যে ভাবে চাউল বিক্রয়ার্থ বাজারে আনীত হয় তাহা ঠিক শরীর পোষণোপযোগী অবস্থায় থাকে না। খরিদ দায়ের মন ভুলাইবার জন্য চাউল খুব সাদা করিতে গিয়া তাহাব সার পদার্থটিই বাদ দেওয়া হয়। খাদ্য হইতে দুই প্রকারে চাউল প্রস্তুত হয় এক কলে অপর ঢেঁকিতে। কলে ছাঁটা চাউলের উপরের আবরণটি থাকে না। ঢেঁকি ছাঁটা চাউলে কতকটা থাকে। সুতরাং খাদ্যের হিসাবে কলে ছাঁটা চাউন অপেক্ষা ঢেঁকি ছাঁটা চাউল অধিকতর পুষ্টিকর। আবার খাওয়ার শত হইতে খোলা গৃথক করিয়া চাউল বাহিব করিবার জন্য দুইটা প্রণালী অবলম্বিত হইয়া থাকে।

এক সিদ্ধ করিয়া অপর সুর্যোত্তাপের সাহায্যে। খান সিদ্ধ করিয়া চাউল প্রস্তুত করি ত হইলে খাওয়ার মধ্যস্থ জ্বলীর পদার্থ জলের সহিত বাহির হইয়া যায়। কিন্তু আতপ চাউল এই পদার্থগুলি পূর্ণ মাত্রায় থাকে। সুতরাং সিদ্ধ চাউন অপেক্ষা আতপ চাউন অধিক উপকারী।

ভোজনের যোল আনা উপকার খাদ্য প্রস্তুত করার উপর অনেকটা নির্ভর করে। একে আমরা বেশীর ভাগ সিদ্ধ চাউল খাই তাহার উপর তাত রাখিয়া ফেন গালিয়া ফেলা হয়। সুতরাং আমরা যে ক্রিনিসটা তাত বলিয়া আহার করি তাহাতে সার পদার্থ বড় বেশী থাকে না। তাত খাইয়া সম্যক উপকার লাভ করিতে হইলে তাত রাখিবার সময় এমন পরিমাণ বুঝিয়া জল দেওয়া উচিত যাহাতে তাতও সুস্বাদু হয়, এবং সমস্ত জলটুকুও মরিয়া যায়—ফেন গালিবার যেন প্রয়োজন না হয়। খাদ্য হইতে সর্বোপেক্ষা উপকার পাওয়া যাইতে পারে খিচুড়ী প্রস্তুত করিয়া খাইলে। কিন্তু তাহাতে মসলা যত কম দেওয়া হয় ততই ভাল। আর একপ্রকারে তাত খাইয়া তাহার যোল আনা উপকার আদায় করা যায়—পরমারে। বস্ত্র পরমার যেমন সুস্বাদু উপাদেয় খাদ্য তাহার পুষ্টিকারিতা ও রূপ সর্বোপেক্ষা বেশী। হুখের বিবর পবমান কালে তদ্রে বিশেষ বিশেষ অস্থান উপলক্ষে খাওয়া হয়। উৎকৃষ্ট আতপ চাউলের পরমার প্রত্যহ খাইতে পাওয়া আমাদের দেশে বহু ভাগ্যের কথা। কিন্তু যাহার ভাগ্য সেরূপ সুশ্রবণ তাহার স্বাস্থ্যও তত উত্তম সে কথা বলা বাহুল্য মাত্র। আর একটা কথা—খাওয়ার পরিমাণ। সকল লোক একই পরিমাণে খাইতে পাবে না। খাড্যের পরিমাণ নির্ভর করে শারীরিক পরিশ্রমেব উপর। যাহাকে যে পরিমাণে দৈনিক পরিশ্রম করিতে হয়, তাহার খাড্যের পরিমাণও সেই অনুপাতে বেশী বা কম হওয়া উচিত। পরমারের জার সুজির পায়ের এবং বোহনভোগ বা হালুয়া অতি উপাদেয় ও পুষ্টিকর খাদ্য।

চাউল ও গোখুম উপায়েৰ পুষ্টিকৰ খাদ্য হইলেও কেবলমাত্ৰ তাহাদেৱে উপৰ নিৰ্ভৰ কৰিলে আনাদেৱ চলে না। শাকপাতি বা আনাজ তৰকাৰী খাদ্যেৰ হিসাবে অপরিহার্য। তবে পাচ ব্যৱস্থা তাত অপেক্ষা একটা কি বড় কোৱা হুইটী তৰকাৰী হইতে বেগী উপকাৰ পাওৱা যায়। যখন বে তৰকাৰী খাইতে সাধ যাৱ তখন সেই তৰকাৰী খাওৱা উচিত। কিন্তু একবাৰে একটাৱ বেগী নয়। পছন্দমত এক একটা তৰকাৰী পৰিমাণে বেগী খাইলেও কতি নাই। অল্প পাচৱকম অপেক্ষা এই একটা বেগী ফলপ্ৰসূত।

কিন্তু রন্ধনের দোষে তৰকাৰী অব্যবহাৰ্য হইয়া যায়। আলু অতি উৎকৃষ্ট আনাজ এবং বলিতে গেলে সৰ্ব্বপ্ৰধান আনাজ। কাৰণ অপর সকল আনাজ বৎসৱেৰ মধ্যে এক একটা নিৰ্দ্ধাৰিত সময়ে মাত্ৰ পাওৱা যায় কিন্তু আলু বাৰো মাসই পাওৱা যায় এবং খাওৱাও হয়। আলু খুব পুষ্টিকৰ পদাৰ্থও বটে। আলু হইতে সৰ্ব্বাপেক্ষা বেগী উপকাৰ পাইতে হইলে তাহা পোড়াইয়া খাওৱাই ভাল। মৱা আচে উনানেব ভিতৰ আলুগুলি রাখিয়া দিলে ষষ্ঠীকৰেক পৰে তাহা খাইবাৰ উপযুক্ত হয়। যদি আলু সিদ্ধ কৰিয়া খাইতে হয় তবে এই পৰিমাণ জল দেওৱা উচিত যেন আলুও সুসিদ্ধ হয় অথচ জলটুকু মৱিয়া শুকাইয়া যায়। তাতেৱ কেন গালা যেমন ক্ষতিজনক আলু সিদ্ধ কৰিয়া উত্তম

জল কেলিয়া দিতে হইলেও তদুপ কতি হয়। সৰ্ব্বা পেক্ষা তাপে সিদ্ধ কৰা চাউল ও আলু সৰ্ব্বোৎকৃষ্ট খাদ্য।

পাঠক হুড়াপোড়া কখনও খাইয়াহ কি ? হুড়াপোড়া জিনিসটা কি তাহা পল্লীগ্রামেৰ পাঠকগণকে বোধ হয় বুঝাইতে হইবে না। এই শীতকালে কেন্দ্ৰে কড়াইতু টিৱ চাব হইয়াছে। কতকগুলো গাহ শিকক শুদ্ধ উপড়াইয়া এক বাৰপাৰ তুপাকাৰ কৰা হয়। দুই এক দিনেৰ মধ্যেই গাহগুলি শুকাইয়া যায়। তখন সেই তুপে আশুপ ধৰাইয়া দেওৱা হয়। গাহগুলি অবশ্য পুষ্টিকৰ যয়। এবং তু টিৱ ভিতৰ বে কড়াইগুলি থাকে তাহা বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আহাৰোপযোগী হয়। এই কড়াই লবণ ও সবিবাৰ ঠৈল সহযোগে যেমন মুখৰোচক খাদ্য ডেমনি পুষ্টিকৰ। রন্ধনশালাৰ হাজাব মশলা দিয়া ৰাখিলেও এমন সুখাত্ত প্ৰস্তুত কৰা যায় না। সহৱবাসী অবশ্য এই হুড়াপোড়া জিনিসটা বে কি তাহাৰ ধাৰণা কৰিতে পাৰিবেন না কিন্তু পল্লীগ্রামে শীতকালে ইহা একটা উৎসবেৰ মত। সেই অৰ্দ্ধদণ্ড ভয়ভূতপেৰ ভিতৰ হইতে কড়াইগুলি বাছিয়া স গ্ৰহ কৰিতে আখপোড়া ছাইয়ে সৰ্ব্বাৰ কালে হইয়া যাৱ বটে, কিন্তু ইহাৰ আমোদেৰও তুলনা হয় না। আৱ ইহাৰ পুষ্টিকাৱিতাৰ কথা ত পূৰ্কেই বলিয়াছি।

মোট কথা ক্ষুধা ও ক'চ খাদ্যেৰ প্ৰধান নিয়ামক।

পৰলোকে ডাক্তার সত্যশৰণ চক্ৰবৰ্তী

[শ্ৰীশ্ৰীশচন্দ্ৰ গোস্বামী বি এ]

আমৱা হু খ সন্তপ্ত চিত্তে উদাৱুদ্ধৱ ও মহাপ্ৰাণ ডাক্তাৱ সত্যশৰণ চক্ৰবৰ্তী মহাশৱেৰ মৃত্যু সংবাদ জানাই তেছি। গত ২৪শে নবেম্বৰ তাৰিখে মাত্ৰ ৫৩ বৎসৰ বয়সে সত্যশৰণ বাবু পৰলোক গমন কৰিয়াছেন। তাঁহাৰ মৃত্যুতে তাঁহাৰ অসংখ্য বন্ধুবান্ধব একজন অক্স-জিম স্কুলং হাৱাইলেন এবং বাংলা দেশে একজন প্ৰাণবান্ চিকিৎসকেৰ অভাৱ ঘটিল। আমৱা শ্ৰীভগ বানেৰ নিকট তাঁহাৰ আত্মাৰ কল্যাণ কাৰনা কৰি।

সত্যশৰণ বাবু ১৮৭২ সালে জন্ম গ্ৰহণ কৰেন। তাঁহাৰ পিতাৰ নাম ৱাৰ বাহাছৰ বিখেম্বৰ চক্ৰবৰ্তী। বিখেম্বৰ চক্ৰবৰ্তী মহাশৱ ছোটনাগপুৰ বিভাগেৰ

জল সমূহেব পৰিদৰ্শক ছিলেন। সত্যশৰণ বাবু হাজাৱিবাণে জন্ম গ্ৰহণ কৰেন। তাঁহাদেৱ আদিনিবাস চন্দননগৰ।

১৮৯৮ সালে মেডিকেল কলেজ হইতে পাশ কৰিয়া তিনি প্ৰথমে পুৰীতে Pilgrim Hospital এ হাউস মাৰ্জিন হন এবং পৰে কলিকাতা মেডিকেল কলেজে Medical and Surgical Registrar হন। ইহা ছাড়া তিন বৎসৰ কাল তিনি Asst Apothecary পদেও ছিলেন। সত্যশৰণ বাবু কা'থেলেও শিক কতা কৰিয়াছেন এবং পৰবৰ্তী সময়ে Pathology প্ৰভৃতি বিবয়েৰ পৰীক্ষকও হইয়াছিলেন। বহু হাস পাডালে কাজ কৰিয়া চিকিৎসা বিভাৱ তাঁহাৰ বখেট

প্রতিপত্তি ও পসারও হইয়াছিল। ইনি একবার নেপালরাজের চিকিৎসাও করিয়াছিলেন।

সত্যশরণ বাবু কেবল বড় চিকিৎসক ছিলেন বলিয়াই আমরা তাঁহার স্মৃতি পূজা করিতেছি না। বাংলা দেশে স্বেচ্ছাচিকিৎসকের অভাব নাই কিন্তু বোগী অল্প শ্রাণ দরিদ্রের বর্ধ চিকিৎসকের সংখ্যা খুব বেশী নহে। সত্যশরণ বাবু বারুকক মিশন ও অজান্ত বহু জনহিতকর প্রতিষ্ঠানে নিয়মিত ভাবে অর্থ দান করিতেন। আমরা অনিবার্হি তিনি তাঁহার আরেব এক দশমাংশ দান করিতেন। আজিকার এই ভোগ সর্ব্বত্র যুগে এই দানশীলতার প্রশংসা করিতেই হইবে।

সত্যশরণ বাবু বাংলায় ধারাবাহিক ভাবে First aid সম্বন্ধে স্বাস্থ্য সমাচাবে প্রবন্ধ লিখিয়াছিলেন।

তাঁহার এই উদ্যম প্রশংসনীয়। চিকিৎসা শাস্ত্রের মূল নীতিগুলি জনসাধারণের মধ্যে প্রচার করে বাংলার একমুণ্ড Pathologyও তিনি লিখিয়া গিয়াছেন। বইখানি সম্পূর্ণ করিবার পূর্বেই তাঁহার এই মৃত্যুতে বাংলা ভাষার এক মহা ক্ষতি হইল।

সত্যশরণ বাবু স্বাধীনচেতা ছিলেন। তাঁহার দুইটা গুণের পট্টিয়ে জনসাধারণ মুগ্ধ ছিলেন। তিনি একাধারে স্বাধীনচেতা ও পরোপকারী ছিলেন। বহু রোগীকে তিনি বি। পারিশ্রমিকে দেখিতেন। শুধু তাহা নহে—তিনি অনেকের পথারও মূল্য দিতেন।

আমরা তাঁহার শোকসন্তপ্ত পরিবারের প্রতি আন্তরিক সহানুভূতি জানাইতেছি।



লেডী ডয়বিগ হাসপাতাল।—

কিছু দিন পূর্বে আমাদের লাট পত্নী লেডী লিটন সাহেবা সংবাদপত্রে আবেদন প্রচার করিয়া লেডী ডকবিগ হাসপাতালের কর্ম নিরীক্বেব অল্প অর্থ সাহায্য প্রার্থনা কবিয়াছিলেন এবং একপ সমুদ্রতানে এদেশ বাসীরা সাহায্য দানে কৃপণতার অভিযোগ কবিয়া কিছু নিন্দাও কবিয়াছিলেন। আমরা তৎকালে এই প্রবন্ধ করিয়াছিলাম যে এই হাসপাতালটি কাহাদেব অর্থ সাহায্যে প্রধানত নির্মিত হইয়াছে এবং মিউনিসিপালিটি এই হাসপাতালে বাৎসরিক যে অর্থ সাহায্য করিয়া আসিতেছেন তাহাও পর্বোক্তভাবে প্রধানত দেশীয় লোকদেরই টাকা কি না? সে প্রশ্নব কেহ এ

পর্যন্ত কোন উত্তর দেন নাই। সে তাহা ইউক আমরা দেখিয়া সুখী হইলাম লেডী লিটন সাহেবার আবেদন বুঝা হয় নাই। সম্প্রতি এই হাসপাতালে অর্থ সাহায্যার্থ যে দানের তালিকা প্রকাশিত হইয়াছে তাহাতে দেখা গেল জনসাধারণ বেশ মুক্ত হস্তে দান করিয়াছেন এবং দাতৃগণ প্রধানত ভারত বাসী সুতরাং তাঁহারা যে মানবহিতকর সমুদ্রতানে অর্থ সাহায্যে উদাসীন এ অভিযোগ ভিত্তিহীন। কেবল তাঁহাদিগকে মধ্যে মধ্যে এই সকল প্রতিষ্ঠানের অভাব অভিযোগ এং তাহা দূর করণার্থ অর্থ দানের আবশ্যকতা জানাইয়া দিলেই যথেষ্ট হইতে পারে।



‘শরীরমাদ্যং খলু প্রথমসাধনম’

১৪শ বর্ষ

ফাল্গুন, ১৩৩২ সাল

{ ৭ শ সখ্যা

অনন্ত জীবন

জ্ঞান বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে মানুষ চাড়িয়াছে—
অমৃত। এবং সত্যতার বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে মানুষ
স্পর্শমণি বা পরশ পাথরের সন্ধানে ফিরিয়াছে। মানুষ
চার অমর হইতে অন্তঃ সমুদ্র সম্ভব দীর্ঘজীবী
হইতে। মানুষ আরও চার—স্পর্শমণি বা পরশ পাথর,
বাহার স্পর্শ বস্ত্র মাত্রের সোণ। হইয়া যায় যে সোণ।
তাহার সকল স্থের সকল ভোগ উপাদান সংগ্রহ
করিয়া দিতে পারিবে। এই দুইটা বস্তু তাহার চিরকায়
—এই অমৃত ও এই স্পর্শ মণি। এই দুইটা বস্তু লাভেব
অন্ত মানুষ চেষ্টার কোন ক্রটি কর নাই। বস্তু কিছু
উপার তাহার মনে হইয়াছে, সে তাহাই অবলম্বন
করিয়াছে। সে পৃথিবী ভোলপড় করিয়াছে শরতানেব
উপাসনা করিয়াছে দেবতার কাছে বব মানিয়াছে
বিজ্ঞানগারে মিশ্রণ ও বিশ্লেষণ করিয়াছে তপতা
করিয়াছে, কষ্ট সাধন করিয়াছে পর্বত শিখরে আরোহণ
করিয়াছে মহাসাগরের তলদেশে অন্বেষণ করিয়াছে।

তথাপি সে তাহার প্রার্থিত বস্তু দুটো পাইয়াছে কি? না—
পায় নাই। অমৃত ও স্পর্শমণি দুইই তাহাকে চাকি দিয়া
এখনও লুকাইয়া রহিয়াছে। কেন সে পায় নাই? তাহাব
এত চেষ্টা বিফল কেন? কারণ সে এত দিন
কেবল দাস্ত পথে—বিপথে চলিয়াছে। যে পথ গেলে
তাঁহাব এই দুইটা কাম্য বস্তু মিলিতে পারিত তাঁহাব
সম্মান এানও পায় নাই।

সে তাহার চেষ্টার এখনও বিরাম নাই। বিজ্ঞান
গারে তাঁহাব পরীক্ষা এখনও চলিতেছে। এব স্পর্শ
মণির সম্মান সে এখনও না পাইলেও স্বর্ণের স্ফটিক
কমল করিয়া হয় তাহার একটা একটু সন্ধান সে মনে
পাইয়াছে বলিয়া মনে হইতেছে। এই ক্রটিম উপায়ে
স্বর্ণ প্রস্তুতের ব্যতিক্রম আভাব আশ্রয় পূর্বেই
দিয়াছি কিন্তু অমৃতের সন্ধান এখনও মানুষের অজ্ঞাতই
রহিয়া গিয়াছে। লোকে এব বৎ বেবল ছায়ায় পশ্চাতে
হুটিয়াছে আসল জিনিস ছাড়িয়া প্রতিবিম্ব ধরিতে

গিয়াছে। তাই তাহাঁহৰ অদৃষ্ট— যোজ্ঞানি পৰিত্যজ্য অকৰ্ণানি নিষেবতে ঐবানি তন্ত্ৰ নশ্ৰুতি অৰং নষ্টমেবহি হইয়াছে। সকলোই এমন কোন ঔষধ বা Lixir of Life গুলিয়াছে বাহা সেৱন কৰিলে লোকে অমৰ হইতে পারে। অথবা এমন কোন উপায় অবলম্বন কৰিতে চাহিয়াছে যদ্বারা অল্প সময়ের মধ্যে গত যৌবন ফিরাইয়া আনা যায় দেহের পুৰাতন অকৰ্মণ্য কোষগুলিৰ স্থলে নূতন সতেজ তাজা কোষ উপাদান কৰিয়া নিস্তেজ রক্তকে তেজস্বম্পন্ন কৰিয়া শৰীৰকে যৌবনোচিত লঘু ও ক্ৰিপ্ততা প্রদান কৰা যায়।

একজন চিকিৎসক আবিষ্কার কৰিলেন যে যুৱ বানৱেৰ ঔষ্ণি ল'য়া মানব দেহে কলম কবিলে সে বৃদ্ধ হইলেও পুনৰায় যৌবন লাভ কৰিতে পাৰিব। কিন্তু পৰীক্ষায় ইহা টিকিল না। বস্তুত এই থিয়োবী টাই এত অসম্ভৱ যে ইহাৰ কল্পনা কৰাই নিৰ্বুদ্ধিতার পৰিচায়ক। জৱা বা বান্ধক্য প্রকৃত পক্ষে একটা ৰোগ মাত্ৰ। শৰীৰ যে ক্ষয় হইয়া হঠাৎ অকৰ্মণ্য হইয়া পড়িতেছে—বান্ধক্য তাহাবই লক্ষণ মাত্ৰ। দেহগঠনকৰী কোষগুলি জীৱনীশক্তি হারায়াছে তাই শৰীৰও অকৰ্মণ্য হইয়াছে। যৌবনে এই সকল কোষ সজীব সতেজ তাজা ছিল। যুৱাৱস্থাৱেই দেহগঠনকাৰী কোষ সকল জীৱিত সতেজ কৰ্মক্ষম। যদি বৃদ্ধকে আৱাব যৌবন লাভ কৰিতে হয় তাহা হইলে দেহেৰ উপাদানভূত কোষগুলিকে আৱাৰ বাঁচাইয়া তোলা চাই অথবা যৌৱন কাল হইতে তাহাদিগকে এমন সাৱধানেনে ৰক্ষা কৰিতে হয় যেন তাহাবা জীৱনীশক্তি না হারায়। যে সকল কোষ নিজীৱ হইয়া পড়িলে সেগুলিকে শৰীৰ হইতে বাহিৰ কৰিয়া দিয়া তাহাদেৰ স্থান পূৰণেৰ জন্ত নূতন নূতন কোষ বা Cell গঠন কৰিয়া গাইতে হইবে। দেহেৰ প্রত্যেক অংশে জীৱনী শক্তি সঞ্চাৰ কৰিতে হইবে। কি উপায়ে ইহা কৰা যায়? অতি সহজ উপায়ে। মৃত কোষগুলিকে শৰীৰ হইতে বাহিৰ কৰিয়া দিয়া, এমন ভাবে পুষ্টিৰ খাদ্য গ্রহণ

কৰিতে হইবে যেন নূতন নূতন সজীব কোষ গঠিত হইতে পাৰে। যৌৱন ৰক্ষাই বল আৰ নব যৌৱন লাভই বল—ইহাই তাহাৰ একমাত্ৰ ও সৰ্বশ্রেষ্ঠ উপায়। ইহাই অমৃত—ইহাই Nectar—ইহাই elixir of life কেবল মাত্ৰ এই উপায়েই অনন্ত কাল ধৰিয়া যৌৱন ৰক্ষা কৰা যাত্তে পাৰে।

সাধাৰণত লোকেৰ বিশ্বাস এইৰূপ যে খাদ্য যখন শৰীৰ পোষণ কৰে তখন সাধ্যমত যে যত বেগী খাইতে পাৰিলে সে 'তত ম্পষ্ট' তত বল বীৰ্য্যশালী হইবে। উপবাস অনাহাৰ অন্নাহাৰকে ইহাবা বড়ই ভয় কৰে। ইহাদেৰ বিশ্বাস খাদ্যেৰ দ্বাৰা কিছু কম হইলে কিম্বা কোন দিন খাদ্য না জুটিলে অথবা বায়ু হইয়া উপবাস কৰিতে হইলে শৰীৰ চৰ্ফল হইয়া পড়িলে এৰ চুই চাব বাব একপ হইলৈই চক্ষু স্থির। একে বাৱে পটোল তুলিতে হইবে। ইহা অতি ভাৰত ধাৰণা। ইহাপেক্ষা ভাৰত ধাৰণা আৰ কিছুই হইতে পাৰে না। চুই এক দিন উপবাস কৰিল বা কম খাইলে যদি লোকে মায়াই পড়িত তাহা হইলে এ পৃথিৱীতে অনেক বড় বড় জীৱন্ত কোন কালে ধ্বংস প্ৰাপ্ত হইত। কাৰণ মানুহ যদিও ভৱিষ্যতৰ জন্ত বা অসময়েৰ জন্ত খাদ্য সঞ্চাৰ কৰিয়া ৰাখিতে পাৰে, কিন্তু মানবেতৰ প্ৰাণীবা তাহা পৰে না। উদ্ভিজ্জৈৱী প্ৰাণীৱা চাৰ কৰিতে জুনে না। আমিষভোজী প্ৰাণীবা তাহাদেৰ খাদ্য জাতীয় প্ৰাণীকে পালন কৰিতে জানে না। বুদ্ধিমান মানুহ এত দূৰদৰ্শী ও সঞ্চাৰশীল হইয়াও—সকল মানুহ সকল দিন সমান ভাবে আৰ্হাৰ্য্য সংগ্ৰহ কৰিতে পাৰে না। একপ অবস্থায় যাহাৰা সঞ্চাৰশীল নহ এমন মানবেতৰ প্ৰাণীদেৰ যে মধ্য মধ্য খাদ্যভাবে উপবাস কৰিতে হয় তাহা স্বচ্ছন্দে ধৰিয়া লইতে পাৰা যায়। এই উপবাসেৰ সময়েরও স্থিৰতা নাই। এক দিনও চুইতে পাৰে আৱাৰ একমাসও হওয়া অসম্ভৱ নহে। অৱন্ত উপবাসেৰ সময়ের একটা সীমা আছে বাহাৰ পৰ মুক্তা অনিৱাৰ্য্য। পক্ষান্তৰে কিছু দিন উপবাস কৰিবাব পক্ষে শৰীৰেৰ সামৰ্থ্যও অসীকাৰ

করা যায় না। আর মধ্য মধ্যে দুই এক দিন উপবাস করিলে ভাল বই মন্দ হয় না। তাহাকে কোন না কোন সময়ে স্বৈচ্ছিক বা বাধ্য হইয়া উপবাস করিতে হইয়াছে তিনি উপবাসের পর যখন পায়ণ (উপবাস ভঙ্গ বা Break fast) করিয়াছেন তখন তিনি নিশ্চয়ই উপলব্ধি করিতে পারিয়াছেন যে উপবাসের পর যে কোন খাদ্যই খাওয়া যাউক না কেন তাহাতে প্রচুর তৃপ্তি লাভ করা যায়। কপায় বলে ক্ষুধা লম্বা সময়ের জন্য হয়। অতি ভোজন অনিয়মিত ভোজন এবং খাদ্য ঘটিত অত্যন্ত অত্যাচারের ফলে যাহাদের ক্ষুধামান্দ্য অগ্নিমান্দ্য অজীর্ণতা বৃক জ্বালা কোষ্ঠবদ্ধতা প্রভৃতি উপসর্গ উপস্থিত হইয়াছে তাহারা দুই এক দিন উপবাস করিলে তাহার আশ্চর্য ফল প্রত্যক্ষ করিয়া চমৎকৃত হইবেন। অসুস্থতার প্রকৃতি ও অবস্থানুযায়ী পরিমিত সময় উপবাস করিলে যথেষ্ট ক্ষণিক উদ্বেগ ও উত্তেজনা তা ছাড়া আহায়ে রুচিও হইবে খাদ্য উত্তমরূপে হজমও হইবে।

বস্তুত উপবাস করিলেই লোকে মরিয়া যায় না। আমরা যেমন অনমনস্র জন্তু খাদ্য সঞ্চয় করিয়া রাখি শরীরও তেমনি অসমনস্রের জন্ত কিছু খাদ্য দেহে ভিত্তি দেই সঞ্চয় করিয়া রাখে। শরীর গঠনের অন্ততম উপাদান যে টিসু সেই টিসু (tissue) যত ক্ষণ পর্যন্ত বর্তমান থাকিবে ততক্ষণ পর্যন্ত আমাদের জীবিত থাকিতে পারিবে। অর্থাৎ টিসুর প্রভাবে অর্থাৎ টিসু আহায়ে করিয়া মানুষ জীবিত থাকিবে। এই টিসু কবাইলে অর্থাৎ ক্ষয় প্রাপ্ত হইলে বা মরিয়া গেলে মানুষেরও মৃত্যু হইবে। ইতর প্রাণীরা যখন বাহির হইতে খাদ্য সংগ্রহ করিতে পারে না তখন এই tissue ভিতরে ভিতরে তাহাকে খাদ্য সরবরাহ করে ও জীবিত রাখে। দেহে বতক্ষণ টিসু থাকিবে দেহও ততক্ষণ জীবিত থাকিবে।

এখন প্রশ্ন এই যে আশ্রয় কত দিন উপবাস করিয়া জীবিত থাকিতে পারে? এই প্রশ্নের কোন নিশ্চিত উত্তর এখনও পাওয়া যায় নাই। তবে যতদূর খবর

পাওয়া গিয়াছে তাহাতে জানা গিয়াছে যে, বিনা খাদ্যে ৯ দিন পর্যন্ত কোন কোন লোক বাচিয়া থাকিতে পারিয়াছে। ৯ দিন অনাহারের পরও উপযুক্ত তত্ত্বাবধানে সুবিবেচনা সহকারে খাদ্যের ব্যবস্থা করিয়া উপবাসকাবীকে পুনরায় সবল সহজ মানুষ করিয়া তোলা হইয়াছে—কোনরূপ ক্ষতি হয় নাই। এই ৯ দিন উপবাসের ফলে লোকটির দেহের ওজন ৭৫ পাউণ্ড কমিয়া গিয়াছিল। যখন সে উপবাস আরম্ভ করে তখন তাহার দেহের ওজন ছিল ৩ পাউণ্ড এবং যখন উপবাস ভঙ্গ করে তখন তাহার ওজন হইয়াছিল ২০৫ পাউণ্ড। অর্থাৎ এই ৭৫ পাউণ্ড ওজনের টিসু ক্ষয় করিয়া বা খাইয়া লোকটি জীবিত ছিল। ৯ দিন উপবাসের পর লোকটির পুনর্জীবন লাভ হইয়াছিল বলিতে হইবে। কারণ তাহার দেহ মন নতুন করিয়া যৌবনোচিত তেজ ও সামর্থ্য লাভ করিয়াছিল। ইচ্ছা ছাড়া আরও অনেক লোকে সখ্য করিয়া কিছু কিছু দিন উপবাস করিয়াছে। উপবাসের পর সুবিজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে থাকিয়া আহায়ে নিয়মিত করিয়া নব যৌবন লাভ করিয়াছে। নিয়মিত উপবাসে যে কোন অনিষ্টই হয় না বরং শরীর নীরোগ সুস্থ সবল কর্মক্ষম থাকে এবং উপবাসকারী দীর্ঘ জীবন লাভ করে আমাদের দেশের নিষ্ঠাবতী উচ্চ শ্রেণীর হিন্দু বিধবাগণ তাহার প্রকৃষ্ট দৃষ্টান্ত স্থল। দীর্ঘ জীবন এমন কি অনন্ত জীবন ও স্থির যৌবন লাভের এই একমাত্র বিজ্ঞানসম্মত ও নিশ্চিত উপায়—নিয়মিত উপবাস এবং উপবাসের পর উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ। পিতৃপ্রধান দেশে তথা মেক্সিকোয় প্রচলিত শীতকালটা এমন বিশ্রী সময় যে সে সময়ে কোন খাদ্য সংগ্রহ করা সম্ভব নহে। মানুষ শীতকালের জন্ত কিছু খাদ্য সঞ্চয় করিয়া রাখিতে পারিলেও অত্যন্ত প্রাণীরা তাহা পারে না। ভেক সর্প সরীসৃপ প্রভৃতি প্রাণীরা এমন কি হিম দেশের খেত ভল্লুকরা খাদ্যত্যাগে সমগ্র শীত ঋতু অনাহারে থাকে তথাপি তাহারা জীবিত থাকে এবং শীত ঋতু অন্তে যখন খাদ্য মিলে

তথা সেই খাদ্য খাওয়া পুনরায় বলসঞ্চয় করে। যাহা ইতব প্রাণীরা পারে মানুষের তাহা না পারিবার কোন কাণ নাই। শরীরে যোষ্ট পরিমাণে সজীব টিসু মাংস চর্কিত থাকিলে মানুষ স্বচ্ছন্দ অক্লেশে অনারোগ্যে কিছু দিন করিয়া উপবাস করিয়া নুতন করিয়া তেজ সামর্থ্য সঞ্চয় করিতে পারে। অগেষ্ট সময় উপবাস করিলে শরীরের অভ্যস্ত চর্কিত ও বাৎসপেশীগুলি ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া দেহ হইতে নির্ভিত হইয়া যায়। এই ক্ষয় উপবাস প্রাপ্তকে অবজীবন লাভেব প্রাণী বলা যাইতে পারে। উপবাসের ফলে মৃত ক্ষয় প্রাপ্ত টিসুগুলি বাহিবে হইয়া যায় তাহাদের স্থলে নুতন সতেজ টিসু ও কোষ স্রষ্টা গ্রহণ কবে। উপবাসেব ফল দেহে প্রাণ ক্রিয়া যাইতে পাবে। সমস্ত বীরচা সত্য চক্ষা স্পষ্ট হইয়া উঠে।

সেই ক্ষয় সিদ্ধান্ত কবা যাইতে পারে যে দীর্ঘ দিন উপবাস অভ্যাস করিলে নব যৌবন লাভ অসম্ভব ব্যাপ্য নহে। যাহারা উপবাসে ক্ষয়প্রাপ্ত তাহারা এ বিষয়ে সাক্ষ্য দিতে পারিবে এবং সে সাক্ষ্য আমাদের সিদ্ধান্তের অন্তর্গত বই প্রাপ্ত হইতে না। উপবাসের আশ্চর্য সুফল পরীক্ষা করা সক্ষম ই সাধ্যাত্ত। সকলেই সাধ্যাত্তসারে দুই এক দিন বা দুই এক সপ্তাহ উপবাস করিয়া পরীক্ষা করিতে পাবেন। তবে তাহাব নব যৌবন লাভের আকাঙ্ক্ষা আছে তিনি বানবেব প্রাপ্তি বিধা অনুসরণ করিয়া সন্ধান পাইয়া যদ এই পরিমাণ সময় উপবাস করিয়া থাকিতে পাবেন তাহাতে তাহাব দেহের সকল অংশেব সমস্ত পুর্বাভাব অকল্পন্য কোষশরীর হইতে নিকাশ করা যায় এবং তৎপরে উপযুক্ত খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে গ্ৰহণ করিয়া তৎকোষ গঠন পূর্ণক প্রাপ্তি পূর্ণন কোষগুলিব স্থান পূর্ণ করিতে পারেন তবে তাহাব আকস্মিক হইতে পারিবে। এ বিষয়ে নিজেব বুদ্ধি বিবেচনা উপযুক্ত নির্ভর করা সক্ষম নহে। উক্ত চিকিৎসক বা দেহতত্ত্ববিদেব পরামর্শ গ্রহণ করিয়া সম্পূর্ণ উপবাসেব সময় নিকাশ পূর্ণক সাধনাত্ত সৎকাবে তাহাব উপ

দেশ অনুযায়ী উপবাস ব্রত পালন করা আবশ্যক। সম্পূর্ণ উপবাসের কাল ব্যক্তি অনুযায়ী ৩ দিন হইতে ৭ দিন বিধি ততোধিক সময় হইতে পারে। শরীরের অস্থি বহালের উপর মাংসের পরিমাণ অনুসারে উপবাসের কাল নির্ধারণ নির্ভর করিবে। নিয়মিত ভাবে নির্দিষ্ট কাল উপবাস দ্বারা শরীরকে নুতন করিয়া গড়িয়া তুলিবার ক্ষমতা বর্ধিত দেবে কোন কোন স্থলে যোগ্য দক্ষ বিজ্ঞ অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শে শ্রানি টেরিয়াম বা পরীক্ষাগার স্থাপিত হইয়াছে। নব যৌবন লাভেচ্ছু ব্যক্তিরা সেখানে থাকিয়া কল্পনাকল্প উপদেশ মত চলিয়া যথেষ্ট উপকার পাইতা থাকেন। আমাদের দেশে অল্প আড়ির স্থলে ঔষধ পত্র ব্যবহার করিবার পূর্বে প্রথম প্রথম দুই তিন দিন জ্বন বা উপবাস দিবাব ব্যবস্থা আছে। অনেক স্থলে কেবল এই উপবাসের ফলেই জ্বজ্বাডি আবাম হইয়া যায় ঔষধ আদৌ সেবন করিতে হয় না। আমেরিকাব শ্রানি টেরিয়ামে উপবাস ব্রত পালনের ফলে কেহ কেহ বা রোগ হইতে সম্পূর্ণ মুক্তি লাভ করিয়াছেন দেখা গিয়াছে। উপবাসের দ্বারা যথার্থ উপকার পাইতে হইলে শেষ পর্যন্ত উপবাস করা আবশ্যক। নির্দিষ্ট সময় শেষ হইবার পূর্বেই ক্ষুধার কাতর হইয়া বা উপবাস রূপে ম্হ করিতে না পারিবা মাংসখানাই ব্রত ভঙ্গ করিলে বিশেষ কোন ফল লাভের আশা নাই। তবে এবাদিক্রমে দীর্ঘকাল উপবাস করার অনুবিধা হইলে মধ্যে মধ্যে নিয়মিত ভাবে কিছু দিন করিয়া উপবাস করিলে তাহাব ফলও মন্দ হয় না। আমাদের দেশে একটি প্রবাদ প্রচলিত আছে—বগী খাসত অন্ন খা অন্ন খাসত বগী খা। ইহার অর্থ এই যে যদি দীর্ঘজীবী হইয়া জীবনকে দীর্ঘকাল সম্যক রূপে উপভোগ করিবা বাসনা থাকে তবে মিতাহারী হওয়া চাই এবং মধ্যে মধ্যে উপবাসও দেওয়া আবশ্যক। আব যদি মিতাহারী মিতাহারী উপভোগ করিয়া অকালে কালশাসে পতিত হইবার ভয়াকাজ্ঞা পোষণ কর তবে ব্রত ইচ্ছা অবিশ্রান্ত ভাবে খাও—কিছুমান বাছবিচার করিবে না। তাহা হইলে অতিকাল

মধ্যে তোমার শরীর অকর্মণ্য হইয়া পড়িবে এবং বাসনাও পূর্ণ হইবে।

এই উপবাস ত্রৈতর ফল এত নিশ্চিত ও এত বেশী যে ইহা অবলম্বন করিলে জীবনধারণ ও জীবন স্বার্থ ঔষধের ব্যবহার বারো আনা ভাগ কমাইয়া দেওয়া বাইতে পারে। পরিমিত পুষ্টিকর খাদ্য ভক্ষণ করিয়া এবং নিয়ম জ্বলার সহিত জীবন যাপন করিয়া লোকে স্বচ্ছন্দে স্বস্থ শরীরে দীর্ঘকাল বাঁচিয়া থাকিতে পারে। যখন দেখা যায় বার্কক্য ও জরা আসন্ন অতিক্রান্ত হইতে

শরীরকে প্রাণকরিত্বের উত্তোষ করিতেছে তখন উপবাস ব্রত আরম্ভ করিলে জরার আক্রমণ হইতে বের রক্ষা করা যায়—যৌবনকে বাঁচিয়া রাখিতে পারা যায়। সপ্তাহে নিরমিত ভাবে উপরি উপরি দুই দিন কিম্বা দুই দিন অন্তর একদিন করিয়া অন্তত সপ্তাহে এক দিনও নিরমিত ভাবে উপবাস করিতে অভ্যাস করিলে তাহাও ব্যর্থ হইবে না—তাহার ফলও প্রত্যক্ষ করিতে পারা যাইবে।

— —

টাকা কোথায় ?

(পূর্বানুষ্ঠিত)

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

ইংল্যান্ড এদেশে আসিবার পূর্বে হইতেই একটা ধূসর আমবা সর্কদাই শুনিতে পাই যে ভাবতবর্ষ কৃষি প্রধান দেশ। দেশে ম্যালেরিয়া হইয়া অমনি বিজেবা বলেন খাদ্য শস্তের উৎপত্তি বেশী কবা দরকার দেয়। চাকবী নাই বব উঠিল অমনি ভাবত বঙ্গুরা উপদেষ্টা দিলেন যুবকেবা লাঙল ধব। সকলেই ঠিক কবিত্তা বসিয়া আছেন যে কৃষিব বহুল প্রসাংবেই জাতীয় ধনবৃদ্ধি হব। কণাগুলি একেবাবে যুক্তিহীন নহে। তবে ভাবতবর্ষ কৃষি প্রধান দেশ নহে অস্তুত ইংল্যান্ড বা এদেশে আসিলেন তখন ছিল না।

পূর্বে প্রতি কৃষক একাধানে শ্রমী ও কৃষক ছিলেন। কৃষিকার্য্য কবিত্তা যে সময়টুকু বাচিত সে সময়টুকু তাঁহারা আলস্তে না কাটাইয়া কোন প্রকাব গৃহশিল্পে নিযুক্ত থাকিতেন। ফলে তাহান গৃহে কণাও ছুড়িলে হইত না। বর্তমানে অধিকাংশ স্থানেই দেয়াল কৃষক অত্যন্ত পরিশ্রম করিতেছে অথচ তাহাব ক্ষতি চেনা। ভারতের কৃষক সর্কপেক্ষা বেশী পবিমিতা তাহান বিলাসিতা নাই, ব্যয় বাহুল্য নাই অথচ তাহাব অভাব ব্যয় না কেন ইহা ভাবিত্তা কণা। ভাবতের কৃষকেব জর পান করিয়া

বিলাতের ভূতপূর্ব ময়ী বামজে ম্যাকডোনাল্ড (Ram say Macdonald) বলিয়াছেন—The people are the most industrious in the world much of their land is fertile and yields rich crops whenever a famine comes they are stricken with tarvation and die by thousand whilst millions are shattered in physical vigour কৃষকেরও পরিমিত অস্তু নাই ক্ষেত্রও বেশ উর্বরা তথাপি একটা ছুড়িলে আসিলেই মানুষ দলে দলে অনানে মবে কেন ইহাব কারণ অল্পসংখ্য কবিত্তা আমবা ল্পষ্টই দেখিতে পাই যে দেশের কৃষকেব স্বাস্থ্যহানিব ফলে চামবাস পূর্ববৎ চলিতেছে না, টহা ছাড়া বেবল কৃষিকার্য্যেও দিন চলা শক্ত। আজ 'টাকা' 'টাকা' বব উঠিয়াছে—কৃষকেব আজ গৃহশিল্পে আয়নিয়োগ কবি ত হইবে নুবা এই স্থখা বাইবে না—এই দেশব্যাপী বাহ্যকারও থাকিবে না। কেবল কৃষিব উপব নিষ্ঠর করিলে চাইবে না। অতিবৃষ্টি অনাবৃষ্টি ও জলপ্লাবন দেশের কৃষি নষ্ট হইতে পারে। তখন কৃষকের একাধিক আয়ের পদ্ধতি থাকি দরকার।

১৮৮৭ সালে তা হ্রদিক হয় টাইব অমুসন্ধান সময়ে I amine Commission তাই বলিয়াছেন—A main cause of the disastrous Indian famines is to be found in the fact that the great mass of the people live directly on Agriculture and there is no other industry from which any considerable part of the population derives its support

গৃহ শিল্পের যে। ১৩ ১৬ তাহা আমবা সকলই জানি অণ্ড এদিকে কাহাবও দৃষ্টি নাই। নিত্য ব্যবহার্য্য সব জিনিসই আমবা এখা বিদো এইতে স গ্রহ কবিয়া থাকি। ১ সকল জিনিস ইচ্ছা কবিলে অধিকাংশ স্থগেই দেশে প্রস্তুত হইতে পাবে। টাকা টাকা কবিয়া না বেড়াইগা আমবা যদি প্রতি গ্রামেব বিশিষ্ট গৃহশিল্পটাকে এনজীবিত কবিবাব প্রয়াস কবিতাম তাহা হইলে জাতীয় ধনবৃদ্ধি বহুল পরিমাণে হইত।

সমগ্র বা লা দে। হাজাবকবা ৭৮৭ জন চাষাবাদ দ্বাৰা প্রতিপালিত হয় বাকী ২১৩ জন মাত্র নানাপ্রকার কাজে নিযুক্ত থাকে। গৃহশিল্পে হাজাবকবা ৫ জনও নিযুক্ত নহে অর্থাৎ ১৩কবা ৫ জনও লোক শিল্পের প্রতি সহায়ত্বভূতি সম্পন্ন নহে। আমাদিগকে আজ কৃষি ও গৃহ শিল্পকে এক পৰ্য্যায়স্থ কবিয়া আয়ের পথ সুগম করিতে হইবে।

যে কৃষক পাট উৎপাদন কবে সেই যদি পাট হইতে চট ও উৎপাদন কবিতো পাবিত তাহা হইলে প্রতি বৎসর বহু কোটি টাকা এ দেশে থাকিত। গত ৯২ সালে ৭৪ কোটি টাকার পাট ও চট বিদেশে বণ্টনী হইয়াছে বাংলায় কৃষককে তাহাব উৎপন্ন জিনিসেব নানাপ্রকার ব্যবহার জানিতে হইবে। যে বেড়িব চাষ কবে সে ইচ্ছা কবিলে এব শিল্পেই বেড়িব তেল কষ্টেব অয়েল প্রভৃতি মূল্যবান বস্তুও প্রস্তুত কবিতো পারিবে।

কৃষকেবাই কেবল গৃহশিল্পের উন্নতি কবিতো পাবেন এমন নহে। বাংলাব ব্যবসেব ও বসিয়া না থাকিবা কোন না কোন শিল্প চর্চা কবিয়া অর্থাগম করিতে

পারেন। একান্ত প্রথমত যুবকদিগকে গ্রামের সহিত অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত থাকিতে হইবে বাহাতে অল্পবয়সে জিনিস উৎপন্ন হয় এবং বাজারে সর্ব্বদা উহার কাটতি হয় সে বিষয় উদাসীন থাকিলে চলিবে না। আমাদেশব বাঙ্গালী যুবকদের বিষয় বুদ্ধি কম থাকাতে অনেক স্থলে শিল্পোদ্ধাব প্রচেষ্টা নিষ্ফল হইয়াছে ইহা সকলেই জানেন। বেবল জিনিস উৎপাদন কবিলেই হইবে না উহাব qualityও লোকে দেখিবে। ইহা ছাড়া বাহিবে আমাদিগকে ইচ্ছা সহিত প্রতিযোগিতাও কবিতো হইবে—আমাব marketও আছে কি না তাহাও বিচার্য্য। এই সবল অবস্থা বিবেচনা কবিয়া তবে ক্ষেত্রে নামিতে হইবে।

বাংলাব জঙ্গলে অসংখ্য পল্লীশালা কুমুম প্রভৃতি গাছ বন্য। উহা হইতে তাক্রা ও তসব হইতে পাবে ইহা বোধ হয় আমক যুবক জ্ঞানেনই না। একটা কুপগাছে লাক্রাব চাষে বার্ষিক ১২ আয় হইতে পাবে। ২৫১৩ ১ টাকাব কেয়ালীগিবি অপেক্ষা ২৮১ সহস্রগুণে ভাল। ১ টা গাছে বার্ষিক ৬ ১ আয় অর্থাৎ মাসিক ৫ ১ এই আয়ে এক বকম কবিবা একটা পবিবাব প্রতিপালন কবা যায়।

বাগ বেত ও দড়িব কাজেব জন্তও বেশী মূলধন দবকাব নাই। বাংলায় বাগ ও বেত গাছেব অস্ত নাই পল্লীগ্রামে বাগেব গাছ কেবল ম্যালেরিয়াই বৃদ্ধি কবে উহা দ্বাৰা নিত্য ব্যবহার্য্য কুড়ি ধামা প্রভৃতি বহুল পরিমাণে প্রস্তুত হইতে পাবে—বাগেব ও বেতেব fancy জিনিসও বিলাপীদের প্রিয় বস্তু। অনেক বিদেশী ব্যবসায়ী উহা ক্রয় কবিয়া—একজাত middle man হিসাবেই অজস্র টাকা হাজগাব কবিতোছে ইহা আমবা প্রত্যহ দেখিতেছি। দড়িব চাহিদা অত্যন্ত বেশী অণ্ড বাংলা দেশে খুব কম যায়গায়ই রীতিমত ভাবে দড়ি প্রস্তুত হইতেছে।

ইহা ছাড়া অনেক গ্রামে পিতল ও কাঁসার কাজেব পূর্বে যুব প্রসিদ্ধি ছিল ঐ সকল স্থানে এখন আব সে শিল্পের নাম গন্ধও নাই। উহাদেশব বশধরদের

খাজ কবিলে দেখা যায় হয় তাহা বা মুটে মজুর হইয়াছে। তুবা ইংবাজী লেখাপড়া শিখিয়া কেবাণী হইয়াছে। এই হতভাগ্য জাতিব মধ্যে চাকবীর নেশা যে কি প্রবল ভাবে দেখা দিয়াছে তাহা সকলেই জানেন। সকলশেবই ধারণা যেমন তেমন চাকবী বী ভাত। চাকবীর মোহ কত বেশী হইয়াছে তাহা আজ ৫ ৬ বৎসরের পূর্বেকার একটা ঘটনা হইতেই বুঝা যাইবে।

ভূদেব মুখোপাধ্যায় মহাশয় স্কুল পরিদর্শন কবিত্তে যাইয়া কোন বিদ্যালয়ের একটা বন্ধক ছাত্রকে জিজ্ঞাসা করেন হ্যা বাবা তুমি বড় হইলে কি কবিত্তে? বাশক উত্তর কবিত্ত ম্যাঞ্জিষ্ট্রেট হইব। নাপিত ছাত্রটা উত্তর কবিত্ত ডেপুটী হইব। কায়স্থ বৈষ্ণব ব্রাহ্মণ সকল ছাত্রই বলিল—কেহ মুসলিম কেহ সদালা কেহ বা মুন্সী হইবে একটা ছাত্রও নিজেই ভাত ব্যবসয় লিপ্ত হইয়া বড় হইবে। একপ বলিল না। ভূদেব মুখোপাধ্যায় মহাশয় তাই বশির্বাছিলেন—A nation of munsiffs and deputies cannot survive বিলাতের প্রাণী মস্ত্রীও cobbler পুত্র বলিয়া গোরব কবিত্তা থাকেন। আমাদের দে। জাত ব্যবসা গোপন কবিত্তে পাবিলে লোকে আত্মপ্রসাদ অল্পভব কবে। আমবা vocational education technical education—বার্ধ্যকরী ও অর্থকরী শিক্ষাব বুলি এবিয়াছি। উহাব অর্থ আব কিছুই নহ—কৃত্তিক অ'বাব স্বপ্রতিষ্ঠ হইতে হইবে। নতুবা এই দাবিজ্য যাইবে না। এই

বাংলাব চীনাবা কাঠেব কাজ কবিত্তা লক্ষ লক্ষ টাকা দে। মনি অর্ডার কবে—আমাদের মিস্ত্রীকুল ত লোপ পাইয়াছে। তাহা বা জাত ব্যবসা কবিত্তা পেরাদা হইয়াছে। আচার্য্য প্রহ্লাদচন্দ্র বায় মহাশয় বলিয়াছেন যে অবাকালীবা প্রতি সপ্তাহে না কি ৪৫ লক্ষ টাকা মনি অর্ডার কবে—ইহা ছাড়া ব্যাক প্রভৃতি ত আছেই। এই অ'শোষণ বাঙ্গালীকে আজ বন্ধ কবিত্তে হইবে। এজন্ত চাই বৈষ্ণব বিষয়বুদ্ধি ও পাবিপাঠিকের জ্ঞান। নতন দৃষ্টিতে দে।কে দেখিতে হইবে। মায়েব পল্লী গৃহে বড় কাঁচা মাল আছে উহাদিগকে finished productএ পরিণত কবিত্তা অর্থাগম কবিত্তে হইবে। কেবল এসিয়া বসিয়া ভাবনা না কবিত্তা কার্ধ্যক্ষেত্রে গামিয়া পড়িতে হ'বে। বাঙ্গালীব ব্যবসায়ের কণা এনিশেই লোবে অপ্রদা কবে—এই মানি দূব কবিত্তে ইবে। জাতীয় বন বুদ্ধির উপায় বিদেশীকে গালাগালি কবা অথবা ঈর্ষা কবা নহে। আমাদিগকে নিজেয় ঘব সাগলাইতে হইবে। কোন জাতিরই এমন ভাবে শিন্ননা হয় নাই। বাঙ্গালার কুটীবগুলি চরকাব গুণ্ডণ দ্য তাঁতেব ঘব ঘব এব মিস্ত্রী শিল্পীব কল কোলাহলে ৭০ দিন মারিত হইবে সে দিন এই হা অন্ন হা অন্ন বব দব হইবে। বাঙ্গালীকে আজ তাই মনে প্রা। কার্ধ্যক্ষেত্রে নামিতে হইবে—কৃষি ও শিল্পেব গবি কাঙ্কন যোগে সো। ফলাইতে হইবে। শিল্প ও ক্লাবব বতল প্রসাবে জাতীয় উদ্দিনেব অবসান হইবে

শিশু-মঙ্গল

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

বঙ্গীয় স্বাস্থ্যবিভাগের (Bengal Public Health Department) উদ্যোগ ও অর্থে কয়েক বৎসর ধাবৎ শিশু মঙ্গল সপ্তাহ (Baby week) নামক একটা শিশু ও জনস্বাস্থ্য প্রদর্শনী অরুষ্ঠিত হইতেছে। লোক

শিক্ষা ইহার মুখ্য উদ্দেশ্য। প্রদর্শনীতে বক্তৃতা ও বায়ডোপের সাহায্যে স্বাস্থ্যবিষয়ক জ্ঞান প্রচার করা হইয়া থাকে। বাস্তব প্রায় মডেল ও চিত্রের সাহায্যে—পুত্তলিকা ও মানচিত্রের মধ্য দিয়া আদম জুয়ারির

দুরূহ সংখ্যা ও তথ্যগুলি জনসাধারণের সমক্ষে পূর্ণ পূর্ণ বৎসরের জ্ঞান এবারও দেখান হইয়াছে। বিশেষ জটিল বিষয় ছিল শিশু কল্যাণ মন্দিরটি। কেন আমাদের শিশুরা অকালে মরে এবং তাহার প্রতীকার কি—এ সকল কথাই কর্তৃপক্ষ বিশদ ভাবে আলোচনা করিয়া দেখাইয়াছেন। ছবি ও চিত্রগুলি যেন চেখে আঙ্গুল দিয়া দেখাইয়া দেয় যে আমরা ধ্বংসাত্মক জাতি। প্রদর্শনীর কর্তৃপক্ষ মহিলাদেব—ভাবী মায়াদের (সু লব বাণিকাদেব) ও বিজ্ঞান রব বাণকদের জ্ঞাত বিশেষ-ভাবে যানাদির ব্যবস্থা করিয়া দিয়া মধ্যবিত্ত পরিবারের প্রদর্শনী দেখিবার বিেষ সুবিধা করিয়া দিয়াছিলেন। একজ্ঞ তাঁহারা বক্তৃতা দা। আমরা এই আন্দোলনটী বঙ্গ ও বিস্তার কামনা করি।

আমাদের দেশে একটা চলিত কথা আছে যে—

হওন মরণ বিয়ে

এ তিন বিধাতার দিঘে

অর্থাৎ জন্ম মৃত্যু ও বিবাহ এ তিনটির উপরে মানুষের হাত নাই। বাংলাব আবহাওয়াতে এই অদৃষ্টবাদ এমন বদ্ধমূল যে স লব বাণককেও যদি বঙ্গ হর শরীরেব বস্ত্র কব সে কমনি বলিয়া বসিবে—

জন্মিলে মবিতে হবে

অমর কে কোথা ভবে

চিবহির কবে নীর হায়রে জীবন নদে।

অদৃষ্টবাদেব ফলে বাঁচিবাব চেষ্টা কবাকে পর্যন্ত দেশবাসী অনর্থক বলিয়া মনে কবেন। আজ যাহারা জাতির উন্নতিকামী তাহাদিগকে অববরত প্রচার কবিতে হইবে —

বিফল নহে এ বাঙ্গালী জনম

বিকল নহে এ প্রাণ।

ইংরাজ কবি সত্যই বলিয়াছেন

Life is real life is earnest

এই মহাবাক্য দেশে বিদেশে প্রচারিত হইলেই জাতির মধ্যে বাঁচিবার জ্ঞাত তীব্র আকাজ্জক জন্মিবে। আকাজ্জক জন্মিলেই উপায়ও আবিষ্কৃত হইবে—where there is will there is way

আমাদের অনেকের ধাবা। যে ভারতবর্ষে স্ব স্ব নীতির জ্ঞান জনসাধারণের ছিল না। কথাটা ঠিক নহে। যাহারা স্বভি ও সংহিতা প্রভৃতি পাঠ করিয়াছেন তাঁহারা দেখিবেন যে কি করিয়া ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে গাজোখান কবিয়া শয়ন কাল পর্যন্ত চলিতে হইবে তাহার একটা ধারাবাহিক routine (ভালিকা) স্পষ্টাক্ষরে লিখিত আছে। শুধু কি তাই? গৃহ নির্মাণ প্রণালী আত্মক নির্মাণের নিয়ম অথবা বৌদ্ধ শয়ন কক্ষের বিবরণ সকলই লিপিবদ্ধ আছে। আজিকার মত জীবাণুভীতি তখনক'ব সমাজে ছিল কি না জানি না। তবে সংক্রামক ব্যাধির নিবারণার্থেই যে স্বপাক আহাব অথবা একজ্ঞ আগাবাদি নিষিদ্ধ হইয়াছিল তাহাতে সন্দেহ নাই। গাঁহারা নুতনের মোহে বশেন যে আমাদের কিছুই ছিল না—এবং পিতৃ পিতামহকে old fool বলেন তাঁহা দিগকে Pope এর সেই অমর বাক্য শ্রবণ করাইয়া দিতে চাই যে—

We call our fathers fools

So wise we grow

Our wiser sons will no doubt call us so
কে বলিতে পারে যে বৈজ্ঞানিক উন্নতির ফলে বধন আরো নুতন নুতন উপায় আবিষ্কৃত হইবে তখন পর বর্ত্তীয়েরা আমাদিগকেই old fool বলিয়া বসিবে না? তাই মনে হয় আশ্চর্য হইয়া বরের কথা জানিয়া পরেব কথা ভাবাই ভাল।

আমাদের প্রচীতকালের নিজস্ব স্বাস্থ্যনীতি আমরা ভুলিয়া গিয়াছি। দিন দিন নুতন নুতন রোগ আমদানী হইতেছে। ডাক্তারের খনি বতই পূর্ণ হইতেছে ততই প্রমাণ হইতেছে যে জনসাধারণের রোগ বাড়িতেছে। বিলাতী একজন ডাক্তার নাকি বলিয়াছেন যে— We live upon the ignorance of the people—
কথাটা সন্নীত। সত্যই ত বতই আমরা স্বাস্থ্যনীতি ভুলিয়া যাইতেছি, অথবা স্বাস্থ্যনীতির অবমাননা করিতেছি রোগ ব্যাধি ততই আমাদের গ্রাহী বসিতেছে। আমাদিগকে এখন জনসাধারণের নিরুত

নতুন করিয়া স্বাস্থ্যনীতিটা সহজ ও সবল উপায়ে প্রচার কবিত্তে হইবে।

প্রাথমিক বিদ্যালয়গুলিতে স্বাস্থ্যবিষয়ক গ্রন্থাদি অবশ্য পাঠ্য (Compulsory) না করিলে অথবা ব্যায়াম চর্চাব্য ব্যবস্থা না করিলে পরবর্তী কালে বিশ্ববিদ্যালয় ছাত্র মঙ্গল সমিতি (Student Welfare Committee) স্থাপন করিয়া কি ফল পাইবেন? গোড়ায়ই যে গণদ —আমাদিগকে প্রাথমিক স্বাস্থ্যবালককর্মিগণকে প্রাম লিখাইতে হইবে— কি করিয়া স্ব স্বাগণ হইতে হয়—

কঁচার না নে'রালে বাঁধ

পাকলে কবে টাটান

এ অতি সত্য কথা।

বালিকাবিদ্যালয়গুলিতে ও গা হু স্বাস্থ্যনীতি যেরে দর মধ্যে প্রচাৰ প্রয়োজন। বালিকাই তবিত্য কালে পরিবারের কর্ত্তী হইলেন এবং মা হইলেন। বালিকাদেরও স্বাস্থ্যনীতি জানা অত্যাৱশ্যক।

জনসাধারণের জন্ত মেলায় হাটে ও উৎসব আনন্দে, পূজা পার্বণে খোঁনে অধিক লোক সমাগম হয় সেখানেই স্বাস্থ্য বিষয়ে চলচ্চিত্র প্রদর্শন (lantern lecture) ও প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করা আবশ্যক।

পুস্তিকা প্রচাৰ স্বাস্থ্যশূন্য অনির ও কথকতাব সাহায্যে সংক্রামক রোগ ব্যাদি সম্বন্ধ আমরা জনমত বৃত্ত দীপ্ত গঠিত কবিত্তে পাবিব তহিঁ দোশর কল্যাণ হইবে।

আইনেরও প্রয়োজন আছে। Compulsory Vaccination Act হওয়ারে বে টকা বিনিসটা দেশে প্রসারিত লাভ কবিয়াছে ইহা ত সকলেই জানেন। এইরূপে জঙ্গল কাটা ডোবা পবিকার করান পুকুর সংরক্ষণ (Reservation of Tanks) বিষয়েও আইনের কড়াকড়ির প্রয়োজন। স্বাস্থ্যবিভাগেব ডিরেক্টর ডা বেক্টেরী মহাশয় Bengal Public Health Act প্রণয়ন করিলে যে দেশের প্রভূত কল্যাণ হইবে তাহা দেশ বিদেশের উপাহবুণ দিয়া দেখাইয়া দিয়াছেন।

শিশু মঙ্গল প্রচেষ্টা বিলাতে ৭ গত ৫ ১৬ বৎসর পূর্বেই মাত্র আরম্ভ হইয়াছে কিন্তু ইতিমধ্যে সে দেশের আবহাওয়া পর্য্যন্ত বদলাইয়া গিয়াছে।

১৮৯৮ সালে বিলাতে ১ কবা ১৫৬টি শিশু মরিত কিন্তু ২৫ বৎসরের অকাল মৃত্যুর লে সে দেশে ১৯২৩ সালে মাত্র ৮ টা মরিতেছে দেখিতে পাওয়া যায়। কি কবিয়া ৭ অনটন সগঠন হইয়া তাহার বিবরণ শুভ্রন—

Nation interest was aroused throughout the country a demand for legislation arose and the first series of acts which have revolutionised infant welfare in England was passed in 1907 One of the most important landmarks of progress in England was the formation of the National Baby week Council in 1917 This movement has assumed large proportions

ভারতেও এটি আন্দোলন বড়লাটপত্নী লেডী রেডি মহোদয়ার আমলে ১৯২৪ সালে প্রবর্তিত হইয়াছে এবং প্রত্যেক প্রদেশেই আন্দোলনটা ধীরে ধীরে প্রসাৰ লাভ কবিতেছে। বাংলা দেশে মহামাতা শেডী লিটন মহোদয়ার নেতৃত্বেও এটি আন্দোলন আশাশুভরূপ প্রসার লাভ করিয়াছে। শিশু মঙ্গল প্রদর্শনী শাহানই আগ্রহে দিন দিন প্রতিষ্ঠা পাউতেছে।

কলিকাতাতে যে প্রাদেশিক শিশু মঙ্গল সমিতির কথা পূর্বে বলিয়াছি তাহা এখন কেবল সহবেই অস্তিত্ত হয়। কদাচিৎ দুই একটা গ্রামে উহার প্রবর্তন হইয়াছে। আমদিগকে এটি আন্দোলনটাব গামে গ্রামে অনুষ্ঠান কবিত্তে হইবে কার। গ্রামই জীবিত্ত প্রাণ— The nation dwells in cottages

আপনারা জানেন কি?

প্রতিদিন বাংলাদেশে ৩১৯২টি শিশু জন্মে তন্মধ্যে ৮১৬টি মরে। অথচ অল্পাত্ত দেশে শিশু মৃত্যু কত কম। নিউজিল্যান্ডে ঐ স্থানে মাত্র ১৭৭ জন মরে।

উপরে যোগ আনা নিভর করে হিন্দু সমাজ ঠিক সেই ভাবেই গঠিত। হাজার জাতি বিচার থাকুক—হাজার ভ্রমমার্গের জ্ঞানজনক বাড়িবাড়ি থাকুক—তবুও এক হিন্দু অথবা হিন্দুর স্বার্থে ছুঁতে নানা রকমে বিকল্পিত।

বেশী দিন নয়—৫।৬ বৎসর পূর্বে হিন্দু সমাজে বৈজ্ঞানিক প্রাচুর্য ছিল। গ্রামের বা চাকলাব জমিদার জারজীর দ্বারা সেই বৈজ্ঞানিক সা সাংরিক চিন্তিত্বা দ্বা করিতেন। এবং রাজ সরকারের ব্যয়ে মূল্যবান ঔষধগুলি প্রস্তুত করাইতেন। কায়েদ ব্যারামে নীর প্রত্যেক ব্যক্তিই বিনাব্যায় সে বৈজ্ঞানিক ও বাজবায় প্রস্তুত ঔষধের যুগপৎ সাহায্য প্রাপ্ত হইতেন। কায়েদ ধনী জমিদার বৈজ্ঞ ও গামবাদী—পদ্পব অচ্ছত্র স্ত্রে বাধা থাকিতেন। এখন সে বৈজ্ঞ নাই—যাহারা আছেন তাঁহারা অধিকাংশই গো বৈজ্ঞ বা অবৈজ্ঞ তাঁহারা কেবল এই বচনটুকুই সার করিয়া বসিয়া আছেন— ধনী ন পঠিত্য াস মরা নহি চিকিৎসিতং

কথ গ্রাম ধুমুয়াত। এখন সে জমিদারও নাই কায়েদ এখন চতুর্দিকে বিশৃঙ্খলা ঘটয়াছে। এখন আর কেহ আমি বিলাতি ঔষধ পাইব না—খাইলে জাতি যাঁবে এইরূপ protectionist বা সংরক্ষণব দীব মত কথা বলেন না। এখন আপনিই সর্ব্ব আপনার স্বার্থই বড়—স্বজাতিব কল্যাণ এখন আব লোকের সহায়ত্ব আকর্ষণ করে না।

সংস্কৃত ভাষার স্বাস্থ্য তত্ত্ব সঙ্গী কৌণও স্বতঃ পুস্তক আছে কি না অবগত নহি—সম্ভবত ঐ নামীয় স্বতন্ত্র পুস্তক নাই। তাহা হইতে কোনও দিগগজ গবেষণাকারী বা প্রত্নতাত্ত্বিক যেন শিক্ষান্ত না করিয়া বলেন যে হিন্দু বা ব্যারাম সঙ্গাইতে জানিত কিন্তু ব্যারামকে নিবারণ করা যায় এ বড় কথাটা হিন্দু জানিত না। প্রাচ্য কাণে শব্দাত্যাগ হইতে রায়ে সহধর্ম্মীর প্রতি কণ্য প্যস্ত হিন্দু প্রত্যেক কাযের নিষেধ শিরায় শিবায় স্বাস্থ্যতত্ত্ব ওত প্রোত ভাবে আছে। শৌচত্যাগ স্বা ক ভোজন অপৌচ দিধি বাগ মজ্ঞ প্রভৃতি হিন্দু প্রাচ্য কায়েদ রমান স্বাস্থ্য

বিজ্ঞান সম্ভত উৎকৃষ্ট ঐতিহ্যই ছিল ও এখনো আছে। কায়েদে এটা বলা মোটেই অজ্ঞার নয় যে হিন্দু সমাজ ও হিন্দু দৈনিক জীবনের আচার ব্যবহারের ভিতরে—ভেদনীতি বা দলাদলিও এতটুকু গন্ধ ছিল না—বরং প্রত্যেক একজন হিন্দু সঙ্গে অপর সকল হিন্দু ও হিন্দু বাচার অজ্ঞাদি ভাবে মিশান ছিল। তাই তখন বিলাতী ঔষধ সেবন করিয়া জাতিক উ সয়ে দিবার ভয়টাও এতটা প্রবল ছিল। কিন্তু এখন সবই গিয়াছে—পাশ্চাত্য শিক্ষার ফেনিল জলের প্রোতের সুখ।

(১) আত্ম মর্যাদা জ্ঞান লোপ পাইয়া ব্যক্তিগত অহমিকা বৃদ্ধি পাইয়াছে।

(২) আত্ম ভাগের পরিবর্তে ধার স্বার্থপনতা ও সুবিধাবাদ অংগিয়া পড়িয়াছে।

(৩) দেশের প্রতি—দেশের আচার ব্যবহার, সমাজ প্রতিষ্ঠান ধর্ম কথ্য রীতি নীতি দেশের মানুস এমন কি দেশের দেবতারও প্রতি—প্রচ্ছন্নভাবে অবি শ্বাস ঘৃণা জন্মিয়াছে ও মমত্ব বোধ লোপ পাইয়াছে। তাহার স্থানে লোক দেখান মোখিক স্বদেশী ভাব জাগিয়াছে। এক কথায় আমরা ইত ভ্রষ্টভূতো নষ্ট হইয়া পড়িয়াছি। আমবা ধরের ঠাকুরকে বিসর্জন দিয়াছি পরের কুকুরেরও অঙ্গুলি উপাঙ্গন করিতে পাবি নাই।

আমাদের সামাজিক জীবনের প্রত্যেক ঘটনাতাই এই কথাগুলি প্রযুক্ত হইতে পারে। আমি অপর কোনও বিষয়ে সে কথাগুলি না লাগাইয়া স্বাস্থ্য ও চিকিৎসার বিষয়ে ঐ কথাগুলির উপযোগিতা কতকটা বুঝাইবার চেষ্টা করিতেছি। আমাদের (অর্থাৎ প্রকৃত হিন্দুদের)—

(১) দৈনিক প্রত্যেক অঙ্গুষ্ঠানে ছিল কি—স্বাস্থ্যায়ুক্রম বিধি নিষেধ সেই অঙ্গুষ্ঠানগুলি অজ্ঞাত সাপেক্ষ ছিল সে অঙ্গুষ্ঠানে আত্মভাগের বীজ ছিল সে অঙ্গুষ্ঠানে সংঘম শিক্ষা হইত। ব্রাহ্মসম্মত শব্দাত্যাগ করিয়া ঐদগবানব নাম শর। কবিয়া গামের বাকিরে শৌচ ত্যাগ তৎপরে প্রাচ্য দ্বান পূর্ণোষ্ঠানে ভ্রমণ

করি। করিতে ১০। চীন াতপক্ষে অগ্রাহ্য করিয়া
পূজা স্বপাক ভোজন দিবা নিদ্রা বন্ধন বৈকালে শাস্ত্র
চর্চা ও াস্মাধারি সহিত মেশামেশা রাজি কালে লম্ব
ভোজন পূজা পার্শ্বিণে পাঁচ জন অতিথি অত্যাগন্তের
সঙ্গ সঙ্গে দ্বি দ্বি নারায়ণের সেবা অট্টোচবস্থায় সংঘম
ও বসমান াকারার টাইন (quarantine) রক্ষা করা
কোন্টা দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের অগ্রকূল না ছিল ?
স্বাস্থ্যই যে হিঙ্গু সম্পদ ছিল এই নর দেহ যে হিন্দু
দেব মন্দির স্বরূপ ছিল সে হিন্দু সেই দেবদুহাত
দেহকে স্পৃ ও পবিত্র বাণীব্যব জগত কি না কবিতা
গিয়াছে।।

(২) সদয়বান হিন্দু এটা অতি বেী রকমে
ব্যবহারি ছিলেন যে অপর ো কোনও ব্যয়দায় মাতৃষকে
পাঠিয়া পরমা উপার্জন কব না কেন লোকের ব্যাবামে
বা মৃত্যু ায্য অস্ত্র ও পয়সা বোজগারের সময় ও স্থান
নাহ। এই জগত হিন্দু ব্যবস্থা করিয়াছিলগন যে বেশ
দ্রুত পবম হিতকারী চিকিৎসাশাস্ত্রের াদর্শী যিনি
হইবেন তিনি বাজাত্মগেহে অর্থচিন্তা হহতে নিশ্চিন্ত
থাকিয়া সমাঙ্গের কল্যাণ সাধনে ৎপব হইবেন।
আর এখন তাহাব স্থানে আবির্ভূত হইয়াছে কাতাবা
মোটব বিবাবী স্বাধার বিবাসী ও মোটা দর্শনী আদায়
বাবী যমবাজেব চেগ্ন ায়াদ। কেন এমনটি
হইতেছে জা ? ৎবে শুন।

(১) আমবা স্বাধার হুবিবাবাদেব দোহাই দিয়া
এব বাজপদগদিগেব স্মৃতি অস্তকরণ (aping) করিয়া
যে সামাজিক ও ব্যক্তিগত বীতিনীতির প্রচলন কবি
তেছি তাহা সম্পূর্ণরূপে স্বাস্থ্যের প্রতিকূল। জুতা
পায়ে ভোজন গৃহ প্রবেশ কবা হোটেলের খাওয়া
পাচকের হাতে খাওয়া দোকানের তৈয়ারী খাবাব

খাওয়া একই জাতি কপড় সহ বহু দিন ধরিয়া পনা
হেয়ার কাটারের বাচীতে চুল কাটান ও দাড়ী কামান
বেলগাড়ী ও ঘোড়ার গাড়ীতে চড়া থিয়েটার বান্ধোশে
যাওয়া অখাদ্য ও বৃথা মাংস ভোজন করা মত্ত পান
করা বারবিশিষ্টায়ে বাওয়া—আর কত দুর্ভাগ্য
দিব ? দৈনন্দিন জীবনের প্রতি পাদ বিক্ষেপে অসংঘম
স্বাস্থ্যের বেহাচার নৈরাকার একট হইয়া
পড়িতেছে।

(২) আঞ্জরাজসবকার মাসুলি ভাবে চাহুদিগের
চিকিৎসাব ও সাধারণ ভাবে স্বাস্থ্যতত্ত্বের স্বতন্ত্র স্বতন্ত্র
ব্যবস্থা কবিতাছেন। ভুল এই খানেই। স্বাস্থ্য ও
রোগ চিকিৎসা—বস্তু বিবর হওয়া বাজনারী নাহ।
চিকিৎসকেরা অর্থ লে ভী হইয়াছেন। দেশের বিশ্ব
পণ্ডিতরা জন সাধারণকে এই বিশ্বের সকল কথাই
শিখাইবাব জন্ত ব্যস্ত কিন্তু দেহতত্ত্ব স্বাস্থ্যতত্ত্ব মাতৃষ
তত্ত্ব তুলিয়াও শিখিতে দেন না। কাষেই, জনসাধারণ
স্বাস্থ্য বা চিকিৎসা এতজ্ঞ স্ব বিভাগের লোকের এক
জোটে সাহায্য পরামর্শ বা সুবিধা পান না।
রাজ্য শাসন ব্যবদেশে এই দলাদলির ফলে না জন
সাধারণ না চিকিৎসক না সরকার—কেহই সম্যক
উপকৃত হইতেছেন না। একেই বলে কালনেমির
স্বাভাব। এই দলাদলি যত দিন থাকিবে তত
দিন এ দেশে সকল রকমেব রোগই চিবহায়া বন্দোবস্ত
করি ত থাকিবে। স্মৃতি এতুল ইংলাজের। এখন
আমাদিগকে সজাগ হইয়া এই ভুলের মূলে কুঠারাবাত
কবিয়া দলাদলি ভাঙ্গিয়া দিয়া বাহাতে জনসাধারণ
স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদেরা ও চিকিৎসক একত্রে গলাগলি
হইয়া কাষ কবিতে পাবেন সেইরূপ ব্যবস্থা করিতে
হইবে।

স্বাস্থ্যধর্ম-সঙ্ঘ

উদ্দেশ্য ও কার্য-পদ্ধতি

অজ্ঞতা, দা-প্রা ও অকাল মৃত্যু—এই তিনটি আমাদের জাতীয় জীবনের অবনতির প্রধান কারণ—ইহা উপলব্ধি করিয়া দেশ মধ্যে স্বাস্থ্য প্রজ্ঞা (Health conscience) জাগরিত করার জন্য স্বাস্থ্য সমাচার মাসিক পত্র আজ ১৪ বৎসর যাবৎ প্রকাশিত হইতেছে। 'স্বাস্থ্য সমাচার' প্রকাশের পর হইতে দেশে ক্রমশ স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কিছু উৎসাহ দেখা যাইতেছে আলে চনা বক্তৃতা ও আলোক চিত্রের দ্বারা সাধারণকে এই সকল বিষয় বুঝাইবার জন্য বহু সমিতি পরিমণ্ডলী ও সবকারী স্বাস্থ্য প্রচারণা বিভাগ উত্তরোত্তর মানাক্রম প্রণালীবদ্ধ চেষ্টা করিতেছেন।

সকল প্রতিষ্ঠানগুলির সমবেত চেষ্টায় স্বাস্থ্য জ্ঞান দেশের মধ্যে কথঞ্চিৎ বিস্তৃতি লাভ করিলেও, দরিদ্রতা ও অকালমৃত্যুর হারী প্রতিকারের জন্য সঙ্ঘবদ্ধভাবে কোন বিশেষ ধারাবাহিক ও আদর্শ ব্যবস্থা দেখা যাইতেছে না। তার উপর স্বাস্থ্য জ্ঞানগুলি অশিক্ষিতের নিকট হস্ত হইলেও বাস্তব জীবনে গ্রন্থীর হইয়া উঠিতেছে না। সেই জন্য জনসাধারণের মধ্যে দারিদ্র্য অকালমৃত্যু প্রভৃতি নিবারণের উপায়সকল সবল সুবোধ্য ও সহজসাধ্য ভাবে নির্দেশ করিয়া এবং দেশের স্বাস্থ্য ও শক্তি বৃদ্ধিই এ যুগের শ্রেষ্ঠ ধর্মসাধন ও অর্থনৈতিক উন্নতিই যে মুক্তিলাভের একমুখ্য পথ—তাহা নানা নিকট ও দূরত্বের মধ্য দিয়া পরিষ্কৃত করিয়া স্বাস্থ্যধর্ম গৃহ পত্রিকা আজ ৪ বৎসর যাবৎ প্রকাশিত হইতেছে। দিন পত্রিকার সহিত জীবনীশক্তি-সঞ্চারক প্রবন্ধ ও কবিতাবলি পন্নী উন্নতি স্বাস্থ্যনীতি টোটকা চিকিৎসা তাঁত চরকা খাতনির্কাতন শক্তি সঞ্চয় গো সেবা, দাম্পত্য বিজ্ঞান আবু বর্দ্ধন শিশু পালন স্বচ্ছন্দ্য এবং দি এবং দেশ পরিচায়ক ও জাতীয়তা ভাবোদ্দীপক বৈচিত্র্যপূর্ণ

সংবাদসমূহ সরিষিটে হইয়া পত্রিকাটি সাধারণে মধ্যে প্রচারার্থ অতি স্থলত মূল্যে বিক্রয়ের ব্যবস্থা করা হইয়াছে।

কথা ও কাজ—হরের মধ্যে পার্থক্য অনেক। মুখে বক্তৃতা করা, উচ্চ হইতে তুচ্ছ বচনগুচ্ছ রচনা করা বাকসর্বস্ব বাঙ্গালীর জাতিগত সঙ্কার কাজের বেলা বড়ই ঠেকাঠেকি সেখানে বাঙ্গালী—মাথাটি কবিরী নীচু হন সকলের পিছু।

স্বাস্থ্য সমাচার ও স্বাস্থ্যধর্ম গৃহ পত্রিকা এ যাবৎ ক'ল প্রথমতঃ ওবেল কথা কহিয়াই আসিতেছেন এবং সেইরূপ অন্তান্ত মণ্ডলী সমিতি সভা ইত্যাদি এখনও করিতেছেন। কিন্তু কথার আর প্রাণ গলিবে না, কাজ চাই, বড়ের রাতে আলোর অগ্রদূত চাই।

কথাকে কাজে পরিণত করিবার জন্য 'স্বাস্থ্যধর্ম সঙ্ঘ' আজ দেশবাসীর দায়িত্ব। এই উদ্দেশ্যে কতিপয় উদ্যোগী মিলিয়া স্বাস্থ্যধর্ম সঙ্ঘকে ১৮৬ সালের ২১ আইন অনুসারে জন হিতকর কার্যে প্রতী প্রতিষ্ঠানরূপে গত ৬ই মার্চ ১৯২৫ তারিখে যথারীতি গভর্ণেন্ট রেজিস্টারী করিয়াছেন।

১৯১১ সালে এই অভিপ্রায় সাধারণের নিকট প্রকাশ করিয়াও নানাক্রম অপরিহার্য রি ও বাধার জন্য কার্যে অগ্রসব হইতে পারা যায় নাই। এক্ষণে Delay is dangerous এই বাক্যের অঙ্গসরণ করিয়া নানাক্রম বাধা বিপত্তি সম্বন্ধে হৃদিস্থিত হৃদীকেশের প্রেরণায় অঙ্গপ্রাণিত হইয়া সত্য এই কার্যে অগ্রসর হইল। এক্ষণে সর্বাত্মক করণে ভগবানের আশীর্বাদ ও দেশবাসীর সাহায্য ও সহায়ভূতি প্রার্থনা করিয়া আমরা কার্যক্ষেত্রে অগ্রসব হইলাম।

কাজের শ্রান্তি ও শিক্ষার মধ্যে হ'ল বাঙালীর ও অবিবাহিত হওয়া একান্ত প্রয়োজন।
অন্ধপন্থা—এই বলাচি অজ্ঞতা দারিদ্র্য ও
অকাল মৃত্যু—এই তিনটি বিপত্তি আমাদের জাতীর
 অবনতির প্রধানতম কারণ জানিয়া তা'র প্রতিবিধান
 করে স্বাস্থ্যধর্ম সত্ত্বের প্রতিষ্ঠা। প্রথম অজ্ঞানতা
 দূর করিবার জন্ত বাহাতে দেশের মধ্যে সাক্ষরজ্ঞান
 কার্যকরী শিক্ষার বিস্তার হয় ওজ্জ্বল সত্ত্ব প্রথম হইতে
 বিবিধ বৈধ ও সাধ্য উপায়ে চেষ্টা করিবে। দ্বিতীয়
 দারিদ্র্য দূর কবিবার জন্ত কুটীবাগি গোপালম ও
 উন্নত প্রণালীর কৃষি দ্বারা ব্যক্তিগত আর বুদ্ধি ও ব্যয়
 সঙ্কোচের নানাকর সহস্র সাধ্য উপায় নির্দেশ করিবে
 এবং অনাড়ম্বর জীবন যাপন প্রণালী শিক্ষা দিবে।
 তৃতীয় বোগ ও অকাল মৃত্যুর নিবারণার্থ সামান্য
 মুষ্টিযোগাদির দ্বারা অথবা গো প্রভিবেদক সাধারণ নিয়ম
 এবং শাস্ত্র ও ঐ জ্ঞানসম্পন্ন সদাচারসমূহ পালন
 করিয়া বাহাতে দেশের আপামরসাধারণ অটুট স্বাস্থ্য
 ও অনবস্থ সুখের অধিকারী হইয়া মনুষ্য জীবনের
 চরম পবিত্রতা লাভ করিতে পাবে তদন্ত যাসাম্য
 উদ্যোগী হইবে।

মৃত্যুর জাতিব এই ত্র্যমৃত মঙ্গল তে কলমে লিখা
 দিবাব জন্ত স্বাস্থ্যধর্ম বিভাগী নামক একটা বিভাগ
 খোলা হইতেছে। প্রায় বৎসর অকৃত্রিম ও আন্তরিক
 দেশপ্রেমিক সচচরিত্র স্বার্থত্যাগী আত্মনিঃসংশয় ও
 স্বাস্থ্যবান ২২ টি যুবক গইয়া কার্যারম্ভ করা হইবে।
 ইহারা হইবে আমাদের পতাকাবাহী বালখিলের দল।
 প্রতি বৎসরই নির্দিষ্ট সময়ে এইরূপে অস্তুত আট
 দশটি যুবকের প্রয়োজন হইবে। হই তিন বৎসরের
 মধ্যেই শিক্ষাকাল সম্পূর্ণ হইবে। পরীক্ষার কৃতকার্য
 ছাত্রদিগকে যথাযোগ্য সাটফিকেট উপাধি বা বৃত্তি
 দানের ব্যবস্থা আছে।

শিক্ষার্থীদের কাহাদের চাই?
 শিক্ষার্থীদের প্রত্যেকের ঘোঁটামুটি স্বাস্থ্যবান ও শক্তি
 শালী হওয়া চাই এতদ্রূপ বা মাটি কলপন পর্যন্ত
 পাঠ সমাপন করা চাই বৎস অষ্টাদশ হইতে বাইশের

বা লার মাটি
 বা লার জল
 বাংলার বায়ু
 বাংলার ফল
 পূর্ণ হউক পূর্ণ হউক
 পূর্ণ হউক হে ভগবান।
 বাংলার ঘর
 বাংলার বন
 পূর্ণ হউক পূর্ণ হউক
 পূর্ণ হউক হে ভগবান।

বিশ্ব কবির এই প্রার্থনাকে যাহারা সাফল্যমণ্ডিত
 কবিতার জন্ত জীবন আহুতি দিতে প্রস্তুত আছেন
 তাঁহারা আত্মন।

যাহারা পল্লীবাসী সেবা পত্রের পাটিকে জীবন
 কাঠি জ্ঞান কামনোবাক্য প্রকৃতির পূজা দ্বারা পল্লীকে
 শ্রীমণ্ডিত করিতে নিজ বন জন ও যৌবনকে মোহকে
 চিরতবে বিসম্ভন দিতে পারিবেন তাঁহারা আত্মন।

যাহারা লাঞ্ছনবফালের মুখে সোনা ফসনে বিশ্বাসী
 গো মাতা'র উন্নতিব সহিত মরণে গুণ শিশুর জীবন রক্ষণে
 অভিলাষী পাণবেব বুক চিবিয়া ভবিষ্য স্বাবীনতার
 পথ নির্মাণ পূর্বক ধর্ম অর্থ মোক্ষ কাম লাভের প্রয়াসী
 তাঁহারা আত্মন।

যিনি নামের কাঙ্গালু তিনি আসিবেন না।

যশেব
 অর্থব
 বিলাসিতাব দাস
 কদভ্যাসেব
 অশাস্ত্রব

শিক্ষার্থীদের কর্মক্ষেত্র ও ভবি
 শ্যৎ—ভবিষ্যৎ ভাবিয়া সাংগেই কার্য কবে। সেই
 জন্ত সে সম্বন্ধে কিছু বলা আবশ্যক।

বেশ কবিতা ভাবিয়া দেখিলে বুঝিতে পারিবেন যে
 আমাদের দেশে ভূমিসম্পত্তি ও গোমাতাস্ব
 সেবা ভিন্ন দেশের জীবিকা সম্বন্ধে জি বাধন আর

কোন উপায় নাই। ব্যাসায়ী বল হাকিম বল উকিল বল ডাক্তার কবিরাজ বল, সকলেই সমাজ দহেব ডোক মাজ। কোন না কোন প্রকারে তাহা বা বিরাট সমাজ জীবের রক্ত চুষিয়া দেবল আপনাদিগকে ধনশাণী করিতেছে কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে কোনরূপ সাহায্যের অর্থবুদ্ধিকব কার্য অথবা দেশের সুখ শান্তি বিধায়ে চেষ্টা করিতেছে না। দেশে উন্নত উপায় কৃষি ও গোপালন এবং অবসর সময়ে কুটির শিল্প দ্বারা আয় বৃদ্ধি হইবে এবং বোগ প্রতিবেশ বোগীর সেবা শুদ্ধা ও প্রাথমিক চিকিৎসা দ্বারা বোগভোগ কমিয়া আসিবে ও ক্রমাৎ দেশের স্বাস্থ্যচিন্তা ও অকাল মৃত্যু দূরীভূত হইবে।

ছাত্রেরা স্বাবশম্বন ও আত্মনির্ভরীয় শিক্ষা করিয়া পুরাণগেব স্পার্টানদেব ত্রায় বর্ষীয় ও শক্তিশালী হইয়া দেশে ফিরিয়া গিয়া কৃষি গোপালন প্রাথমিক চিকিৎসা ও শ্রমজীবীদিগের মধ্যে সাধারণ জ্ঞান ও শিক্ষার বিস্তার দ্বারা স্বচ্ছন্দ ভাবে আপনাদের সমস্যা সমাধান করিয়া লইতে পারিবে। ইহাতে Village exodus আপনা আপনি বন্ধ হইয়া যাইবে পল্লীর প্রাণ শক্তিও অক্ষুণ্ণ থাকিবে। শিক্ষা কাল অন্তে বত দিন পর্যন্ত না ছাত্র আপনাব পায়ে ভর দিয়া দাঁড়াইতে সক্ষম হন ততদিন পর্যন্ত সন্তান তাহার সহিত বোগসুখ অবিচ্ছিন্ন বাসিবে।

শিক্ষার্থীদের কক্ষক্ষেত্র—বহু জনা কীর্ণ সহবে হইবে না। উচ্চ অবস্থান নিচয় স্তম্ভ

পল্লীতে বাসনা মায়েব নিম্ন শীতল স্নেহ গভীর কোলের মধ্যে। কর্ম্মারা প্রাচীনে শিক্ষা সম্পূর্ণ করিয়া নিজ নিজ পল্লী আবেশে ফিরিয়া গিয়া সজ্জব আদর্শে কার্যারম্ভ করিবে ও একটি ক্ষুদ্রতর প্রতিষ্ঠানের প্রতীক স্থাপন করিয়া লইবে। সশ্রম প্রথম প্রথম সাহায্যগকে প্রয়োজন বোধে কিছু কাল পঞ্চাশ অর্থ ও সাধারণ দ্বারা সাহায্য করিবে। তার পর বর্ষাব্যাপ্ত প্রত্যেকেই সচ্ছন্দ স্বচ্ছন্দ জীবন যাপনোপযোগী হইয়া উঠিবে এবং সজ্জব পরোক্ষ ও নামমাত্র অধীনতায় অনেকটা স্বতন্ত্রভাবেই স্বীয় প্রতিষ্ঠান পরিচালন করিতে ও উহার শাখা অস্তাধা স্থিতিব চেষ্টা করিতে থাকিবে।

নট কবি গিবিশচন্দ্র বলিয়াছিলেন কক্ষ প্রেমের লত কক্ষ প্রেম দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জন বলিয়াছিলেন দেশসেবাব শান্ত দেশ সেবা—আত্মপ্রসাদ মাজ। আমাদের উদ্দেশ্য—অকৃত্রিম দেশ সেবা জনিত আত্ম প্রসাদের সহিত অয়োদবপুষ্টির শান্তিময় স্বাধিপূর্ণ স্বভাব স্থলর আয়োজন।

কাহাবও কিছু জিজ্ঞাস্য থাকিলে কোন উপদেষ্টাদি প্রদান করিবার ইচ্ছা হইলে অথবা এই পীঠে শিক্ষক শিক্ষার্থীরূপে ভর্তি হইবার আকাঙ্ক্ষা হইলে সম্পাদক স্বাস্থ্য বর্ষ সজ্জব ৪৫ নং আমহার্ট ইন্সটিটুট কলিকাতা—এই ঠিকানায় পত্র লিখিবেন অথবা প্রাতে (৬৮) বা অপরাহ্নে (২৩) আসিয়া সাক্ষাৎ করিবেন।

বাঁচিবার পথ

(ক) বিশায়।—দেহ বস্ত্র এমনি কোশলে গঠিত যে একটি অঙ্গ হ্রস্ব অথবা পরিপ্রান্ত হইলে অপব অঙ্গগুলিও তরুণ হইয়া পড়ে। যদি মস্তিষ্কের অবিপ্রান্ত ভাবে চালনা করা যায় তবে শৈলীসমূহ আপনা আপনি

প্রান্ত হইয়া পড়ে। ইহার একটি সুন্দর উদাহরণ বিটমলী ফার্শ (Bottomley) Firth মহাশয়ের জীবনে দেখা গিয়াছে। বিলাতী বাবু মহাল ছুটির দিনে পাহাড়ে পাহাড়ে বেড়ান একটা নেশার মত। দেখা গিয়াছে কেহ

বেহ দীর্ঘকাল পরিশ্রমের পর একটুকুও বিশ্রাম না করিয়া চুটীর দিনে পাহাড়ে চলিয়া যান। Bottomley Iirth মহাশয় লন্ডনের County Council এর একজন সদস্য ছিলেন। চুটীর দিনেই ক্লান্ত দেহে পর্বতারোহণ করিতে যাইরা ঠাঁহার মৃত্যু ঘটে। আমাদের দেশেও একদল লোক আছেন ঠাঁহারা বলেন change of occupation is rest। ঠাঁহারা একটাট ভুলিয়া যান যে দেহবলে কোন একটা গুণকে চাপনা করিলে সমস্ত অংশই চালিত হয়। বিশ্রামের অর্থ অলসতা নহে। একেবারে বিশ্রামহীনতা স্বাস্থ্যনাশ করে।

(খ) ব্যায়াম।—ঐ হাটা মস্তিষ্কের চালনা করেন ঠাঁহাদের পক্ষে ব্যায়াম অত্যাবশ্যক। মহামতি গ্যাডস্টোন (Gladstone) এর জীবন ইহার একটি উৎকৃষ্ট উদাহরণ। Gladstone প্রত্যহ দুই এক ঘণ্টা ভ্রমণ করিতেন। ঠাঁহার প্রায় ২ বৎসরব্যাপী জীবনে তিনি নিজে লিখিয়াছেন যে তিনি যখন প্রথম Chancellor of the Exchequer হইলেন তখন ঠাঁহাকে প্রত্যহ ১৬ ঘণ্টা করিয়া নিয়মিত ভাবে খাটিতে হইত। তখনও তিনি নিয়মিত ভাবে ভ্রমণ করিয়াছেন। ঝড় বৃষ্টি বাদল কিছু ভই ঠাঁহার ভ্রমণের বাধাত হইত না। আজকালকার বড়লোকদের মধ্য নিয়মিত ভাবে ব্যায়াম করেন Lord Balfour। Ireland এর সেই ভীষণ অরাজকতার দিনেও তিনি ঠাঁহার সহকারীকে লইয়া প্রত্যহ ভ্রমণ করিতেন। Mr Joyed Georgeও নিয়মিতভাবে ভ্রমণ করেন।

Parliament এর সদস্য Mr T P O'Connor এর আত্মজীবনীতে জানা যায় যে তিনি যখন প্রথম Dublin সহরবে খবরের কাগজের সংবাদদাতা হইলেন তখন তিনি প্রত্যহ দীর্ঘ পথ ভ্রমণ করিয়া সংবাদপত্রের আফিসে আসিতেন। Dublin এ গাড়ী খুব সস্তা কিন্তু তিনি কখনও গাড়ীতে আসিতেন না। Daily Telegraph কাগজের সহকারী সম্পাদক সিনে উঁহাকে রাহি ৭টা ঘণ্টাতে ডোব ৭টা পূর্ণাঙ্গ কাজ করিতে হইত। অবশ্য পাইলেই তিনি ভ্রমণ করিতেন। এবং সে অবসর ঠাঁহাও প্রত্যহই জুটিত। আমাদের দেশে খাঁহারা ব্যায়ামের সময় পান না বলিয়া অজ্ঞানত দেখান উঁহারা কথাটা ভাবিয়া দেখিবেন কি? O'Connor মহাশয় বলেন তিনি অন্নাহার করেন অন্ন পান করেন যথেষ্ট পরিশ্রম করেন। ফল তিনি আজিও বালকের মত হাসিতে পারেন। বারুকোর ও জরায় প্রতাপ মিতাচবীর নিকট বড় কম।

আমাদের দেশে ব্যায়াম চর্চা নাই। স্বাস্থ্য বিবেকানন্দের ও কেশবচন্দ্রের মত মহাকর্মাগাও দীর্ঘ জীবী হইতে পারেন নাই। দেশবন্ধু দাশ মহাশয়ও অকালে দেহত্যাগ করিয়াছেন। কেবল সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয়ের আত্মজীবনীতে দেখা যায় যে তিনি রীতিমত ব্যায়াম করিতেন। এই অন্নায়ুর দেশে সুরেন্দ্রনাথের উদাহরণী হয়ে যারে প্রচারিত হওয়া আবশ্যক।

তুলসী

[লেখক ডাক্তার শ্রীবাণালচন্দ্র নাগ]

তুলসী হিন্দু ধর্মেরই পরিচিত পুণ্য ও পূজার উপকরণ। কাজেই তুলসীর অধিক পরিচয় দিবার প্রায় আবশ্যক হয় না। পরম করুণাময় ভগবান এই অমূল্য দেবজটীক বে আদর করিয়াছেন তাহা দেখিলেই মনে

হয় যে তুলসী আমাদের মহোপকারী বৃক্ষ। তুলসীবৃক্ষ জলদান কালে আমরা বলিয়া থাকি —

গোবিন্দ বলভাং দেবী তত্ত চৈতন্যকারিনী
দ্বাপরানি ভগবানীং বিমুক্তিক প্রদারিনী।

দ্বিও আত্মকাল পাশ্চাত্য সভ্যতার ফলে বাংলার মানুষ
সেকেন্দ্রে মনুষ্যত্ব ছেড়ে বর্জমান কণের বিংশ শতাব্দীর
নতুন এক অভিনব জীবনে পরিণত হইতেছে তথাপি
এখনও পল্লীর প্রান্তি ঘরে ঘরে দরিদ্রের উঠানে ধনী
দেবমন্দিরের সম্মুখে তুলসী বৃক্ষ স্থাপিত প্রতি সন্ধ্যায়
ধনী দরিদ্র নির্বিশেষে বিশেষ সেকেন্দ্রে ঠাকুরমার
বয়সী মহিলারা প্রত্যহ সন্ধ্যাকালে তুলসী তলায় দীপ
দান ও বৃক্ষ প্রদক্ষিণ করিয়া থাকেন। ইহাব ভিত্ত
বিশেষভাবে আর তাঁর ভক্ত অথবা মানব মঙ্গলকামী
শ্রমিকগণের যে কি গভীর টানটান নিহিত আছে তাহা
আত্মকালের করুণ বৈজ্ঞানিক বলিতে পারেন? এজন্য
পল্লী ভ্রমিবে নিরক্ষর মায়েরা তাঁতারা কোরসব চশমাশব
মু। তুলসীতলায় মাটি দিয়া থাকেন। কিন্তু আধুনিক
কচিসম্পদ ব্যক্তিগণের পক্ষে আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে
তুলসীতলায় মাটি থেকেই পাড় গায়েব চোল খালাব চেন
ফ্যাণ্টাইল লিভার একবারেই চর। তুলসীর মৃত্যু
গন্ধযুক্ত বাতাস যখন এই পাড় গায়েব অশিক্ষিত
কৃষকের নাসিকায় অগ্রভূত হয়—তখনই সে নারায়ণকে
ভাবে আব নমো ব্রহ্মণ্য দেবায় বল শীকে প্রণাম
করে। বশতে পীরি না আর কতদিন এমন ভাবে চলবে।
অনেকেই হয়ত বলবেন, আর কিছুদিন—যত দিন না
পাড়াগাঁয়ের কৃষকের ও মধ্যবিত্ত গৃহস্থের ছেলে মায়ের
অল্প ম্যাট্রিকটা পড়ে। অল্পকে হয়ত ভাববেন
পাশ্চাত্য শিক্ষার নিম্না করছি। কিন্তু আধুনিক শিক্ষিত
ভাইগণ। বৃকে ভাত দিয়ে বলুন দেখি আপনাদের মধ্যে
করুণ প্রত্যহ তুলসী মঞ্চ প্রদক্ষিণ করেন? তবে
আশায় কথা এই যে হওয়া আবার কিরছে স্বপ্ন
বাংলার দিকে বাংলাব সন্তান আবার ফিরে দেখছে
দেশের ভবিষ্যৎ আশা ও ভরসার সম্বল যুবকগণ
যেন অধুনা বশে—

বাংলার মাটি বাংলার জল,

বাংলার ফুল, বাংলার ফল

পূণ্য হউক পূণ্য হউক,

পূণ্য হউক হে ভগবান।

সেই আশাতেই বৃক পৌর আত্ম তুলসীর সাধারণ মাঠায়
আলি স্বাস্থ্যকর ও বোগনিবারণ তুলসীর উপকারিতাব
বিষয় বশতে সাহসী হয়েছি।

এ দেশেরই বড়াল কবি স্ত্রী বিরোধের পর এম
নামক গ্রন্থে যে চতুর্থ জীবনের নিউত ভাবে বর্ণনা
করিয়াছেন তাহারই এক স্থানে আছে —

হে পুত তুলসী বিষ্ণুব প্রেমসী

বিবর্ণ গোমার দল

পাতিত আসি প্রাণ কবিতা

কেবা মূল ঢালে জল।

সন্ধ্যায় আসি গলে বস্ন দিয়া

কেবা তলে দীপ জ্বালে

গঙ্গা মণ্ডী ডাকরি যাবি—

পাতিত ঢালে ঢালে।

একি ভাষায় যিহে তোমায়

ছদ্ম পাপ তিস দিয়া

তোমার নিখাসে সর্ব বোগ নাশে

যায় দু প পলায়িয়া।

আজ এই বালাদেশে মা লগ্নী। কেহ কি
ত হাব স্বামীকে এই ভাবে তুলসী মঞ্চ প্রদক্ষিণ করিতে
বলিতেছেন। তুলসীর সেবার যে সর্ব বোগ নষ্ট হইয়া
ঠাকে।

এই জন্ত ব্রীভগবান স্বয়ং সত্যভামাকে বলিয়াছিলেন
—হে সত্যভামা। তুমি শিব জ্ঞানিও যে —

দাতিয়া ছ। বোগান্তি পাণনি সুব্রহ্মণি।

হবতে তুলসী ক্ষেত্র বোগানি ভবিতকী

অর্থাৎ এক ভবিতকী যেমন রোগসমূহ দূর কবে তদ্রূপ
তুলসীদেবীও দাতিয়া ছ। বোগ শোক ও সর্ববিধ
পাপ আশ্রয় দূর কবিতা দেব।

এই সমস্ত দেশজের গুণাবলী না জানিয়া ও কেবল
মাত্র পবেব মু। চাচিয়া থাকিয়া আমাদের ছেতের ও
কঠোর অবধি নাই। শাস্ত্রের বিধানের অধিকাংশই
আমাদের স্বাস্থ্যকর অস্ত্র সৃষ্টি হইয়াছে।

তুলসীর ই বাজী নাম ওসাইনাম স্যাকটোম,

পাশ্চাত্য দেশে অনেক ইহাকে হোলি বেসিল বলেন।
ঔষধার্থে ইহার বৃক্ষ বীজ ও পত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

তুলসীর সংস্কৃত পর্যায় — সূতপা, তীৰ্ত্তা পাবনী
বিকুবলতা, সুরেজ্যা সুরঙ্গা কয়লা, সুরেন্দ্রভূতি সুরতী
বহুপত্ৰী মঞ্জরী চবিত্ৰিয়া অপেত রাক্ষসী শ্ৰামা
গোবী ত্ৰিদা মঞ্জরী ১৩৭০ ভূতপত্ৰী পাণ বন্দা
কটজয় কুঠেরক বৈষ্ণবী পুণ্যা পবিত্ৰা মাদবী
অমৃত পদ্মপুপ, সুরঙ্গা গন্ধকাবিত্তী সুরবী প্রেত
রাক্ষসী সুরবা গ্রাম্য সুলভা বহুমণ্ডী দেবভূতি।

ইহাকে বাংলায় তুলসী হিন্দীতে বরুণ্ডা ও তুলসী
মহারাষ্ট্রে তুলসীচে ঝাড় তেলেগু ভাসায় তুলে
তামিলীতে তুলসী দাক্ষিণাত্যে তুলসী বং বোম্বাই
প্রদেশে তুলস কহে।

আয়ুৰ্বেদমতে তুলসীর গুণ — ইহা কট তিক্তবস
উষ্ণবীৰ্য্য সুরভি কটিকব অগ্নিবৰ্দ্ধক দাহ ও পিণ্ড
নাশক বাতশ্লেষ্মানাশক এবং কাস ক্রিমি বমি কুষ্ঠ
রক্তশ্রাব জীর্ণজব পার্শ্ববেদনা ও ভ্রুতাবেশের
শান্তিকারক।

এলোপ্যাথিক মতে তুলসীর গুণ — তুলসী কফ
নি সারক ও ম্যালেরিয়া প্রভৃতি বিবিধ সংক্রামক পীড়া
নাশক। সর্দিষটিত বিবিধ পীড়ায়, কাস পার্শ্ববেদনা
ব্রুইটিস নিউমোনিয়া এডমা ইনফ্রায়েঞ্জা প্রভৃতি
পীড়ায় উপকারী সবিবাম ও স্বল্পবিবাম অববে ইহা
মহোষধ প্রস্তাবে পৰিমাণ হাঁস হইলে মূত্র করার্থ
ও স্নিগ্ধ করণার্থ ইহার বীজ প্রয়োগিত হয়।

এই সমস্ত ক্রিয়াদি দেখিয়া ও আয়ুৰ্বেদে ইহার ও।
যলী পাঠ করিয়া এবং ধর্ম্ম শাস্ত্রে তুলসীর বিষয় অবগত
হইয়া মনে হয় যে নিশ্চয়ই তুলসীর সংক্রামক পীড়ায়
জীবাণু নাষ্ট করিবার ক্ষমতা আছে। তজ্জন্তই গত ইন
ফ্লুয়েঞ্জা এপিডেমিকের সময় ইহা বিবিধ উপায়ে প্রয়োগ
করিয়া পরীক্ষা দ্বারা জানিয়াছি যে থাইমল ইউক্যালিপ্টস
প্রভৃতি অপেক্ষা তুলসীর শক্তি কম নয়।

আমি মিয়োক্স ডিন প্রকার প্রয়োগরূপ প্রস্তুত
করিয়া ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগীগণকে প্রয়োগ করিয়াছিলাম।

১। তুলসীর অক্সিট (টাংচাব ওসাইনাম স্যাক
টেটাম বা টাংচাব হোলি বেসিল) তুলসীর পত্র ও বীজ
৮৭২ আউন্স শোধিত হুবা ১ পাইন্ট — এক সপ্তাহ কাল
ইহা ভিজায়া ছাফিয়া লইবে। মাত্রা ২ — ১ ড্রাম।

২। তুলসীর ফাট (ইনফিউজন ওসাইনাম
স্যাকটেটাম বা ইনফিউজন হোলি বেসিল) শুক তুলসীর
পত্র ১ আউন্স ক্ষুটিত পবি ১৩ জল ১ পাইন্ট অর্ধঘণ্টা
ভিজাইয়া ছাফিয়া লইবে। মাত্রা — ১ আউন্স।

৩। সিবাণ ওসাইনাম স্যাকটেটাম (তুলসীর
পাক) তুলসী পাড়ার রস ১২ আউন্স বিস্কুটীকৃত
শকরা ২ পাউণ্ড পরি ১৩ জল ৮ আউন্স বা বণা
প্রয়োজন। তুলসীর বস ও পবি ১৩ জল একত্রে
মিশাইয়া অর্ধ ঘণ্টা কাল সামান্য উত্তাপে ফুটাইবে।
এবে তাহাতে চিনি সংযোগ করিয়া ক্রমাৎ সিবপেব
আকারে পবিবর্তিত করিবে। সর্ধ্ব সমেত ৩ পাউন্ড
ওজন হইবে। মাত্রা — ১ — ২ ড্রাম।

ছেলেদের সর্দি কাসিতে অধিকাংশ সময়ে আমি
তুলসীর সিবাণ বা নিম্নোক্ত চাটনী প্রয়োগ করিয়া
বিশেষ ফল পাইয়াছি।

তুলসী পত্রের বস — ৪ ড্রাম

বিস্কুট মধু — ১ আউন্স

আদার বস — ২ ড্রাম

যমানী চর্ণ — ১ ড্রাম

একত্রে মিশাইয়া লইবে। মাত্রা ৩ — ৬ কৌটা।

ম্যালেরিয়া আরে তুলসী পত্রের রস ১ ডোলা ও আদার
রস অর্ধ তোলা মধু সহ সেবনে বেশ উপকার হয়।

তুলসীর মূল পাণের সহিত চিবাইয়া খাইলে বক্তা
মানস আরোগ্য হইয়া থাকে।

কর্ণশূশে ইহাব বস বিন্দু বিন্দু করিয়া প্রয়োগ কালে
বিশেষ উপকার হয়।

রক্তপ্রস্রাব বা হিম্যাচ্যুরিয়া রোগে তুলসীর রস চিনি
সহ সেবনে তাহা নিবারিত হইয়া থাকে।

তুলসীপত্রের রস প্রয়োগে এসবের পরবর্তী বেদনা
আরোগ্য হইয়া থাকে।

জ্বর কালীন বমনে জলমিশ্রিত সিরাপ তুলসী অথবা মিছরীর সরবভের সহিত তুলসী পত্রের রস হিতকর।

যমানী ও তুলসী নিয়মিতভাবে ব্যবহার কবিলে বসন্তকালে প্রয়োগ করিলেও পীড়ার শাস্তি হইয়া থাকে।

তুলসীর বীজ জলে ভিজাইয়া রাখিয়া সেই জল ছািকিয়া পান করিলে গুরুমেহ বা শ্বপ্তবিকার নিবারিত হয়।

গণোরিয়া বা প্রমেহ বোগে ও প্রস্রাবের জালা নিবারণার্থ বহু স্থলে প্রয়োগ কবিয়া উপকার পাইয়াছি।

দ্রুত বা দীর্ঘ রোগে ইহার পত্র দ্ব্যধে উপকার হইতে দেখা গিয়াছে। অনেক কাগজী বা পাভী লেবুর রসে পিষিয়া দাদে লাগাইতে বলেন।

ছেলেদের হামজরে তুলসীমঞ্জরী ও ঘোয়ান ও আদা একত্রে বাঁটিয়া প্রয়োগ করিলে হাম বাহির চইয়া রোগী আরোগ্য হইয়া থাকে।

তুলসীমঞ্জরী এক আনা মেথি এক আনা ও কুড় এক পাই ওজন কবিয়া কিঞ্চিৎ জল ছায়া দিষ্ট করিয়া সেই অবশিষ্ট কাথ পান কবিলে হামজ্বব নিবারিত হয়।

অনেক সময় তুলসী পত্র উত্তম বায়ু নাশক হইয়া অজীর্ণ পেট ফাঁপা মন্দান্ন প্রভৃতিতে উপকার করে।

প্রত্যহ প্রাতে তিনটা তুলসী পত্র তিনটা গোলমরিচ

একত্র সেবন কবিলে শরীলে আর কোন ব্যাধি আক্রমণ করে না।

বাড়ীর মধ্যে—বেশী পরিমাণে তুলসী বৃক্ষরোপণ করিলে ম্যালেরিয়ার আক্রমণ হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়।

তুলসী বহু গুণবিশিষ্ট। সকল গুণের বর্ণনা করা সাধ্যাতীত। সর্বশেষে তুলসী গীতার লিখিত ভগবান মুখ নি স্ত তুলসীব প্রণাম লিখিয়া বর্তমান প্রবন্ধের উপ স হার করিব।

প্রণাম —

বা দৃষ্টা নিখিলাষ সংজ্ঞা মনী সৃষ্টা বপু পাবনী,
রোগানামস্তি বন্দিতা নিরসনী সিন্তাস্তক জাসিনী।
প্রত্যাশস্তি বিধারিনী ভগবত কৃষ্ণস্ত সংরোপিতা
শ্রুতা উচ্চরণে বিমুক্তি কলদা তৈস্তুলস্তৈ নম।

অর্থাৎ যাহাকে দেখিলে নিখিল পাপসমূহ ধ্বংস পায় যাহাকে স্পর্শ করিলে দেহ পবিত্র হয় যাহাকে অভিবন্দন কবিলে বোগবাশি বিদূরিত হয় যাহার সিন্ত জল গাত্রে স্পষ্ট হইলে অন্তকত্তর বিস্ত্রমান থাকে না, যাহাকে রোপণ করিলে ভগবান কৃষ্ণ প্রত্যাশস্তি জন্মে। হাকে কৃষ্ণ চরণে অর্পণ করিলে মুক্তিফল লাভ হয়— সেই তুলসী দেবীকে নমস্কার।

ডায়মণ্ডহারবার পঞ্চাবত সম্মিলনীতে

সম্পাদকের অভিভাষণ

শ্রীহবেন্দ্রকৃষ্ণ দেব সবকার।

[ডায়মণ্ডহারবার পঞ্চাবে সম্মিলনাতে সম্পাদকের অভিভাষণের সাগ মন্ত নিয়ে দেওয়া গেল আমরা চৈত্র সংখ্যার ২৪ পরগণায় পর সপ্তম আঙ্গোলিন প্রবন্ধে ডক্ট জেলার শিক্ষা বাণ্য ও কৃষি বিষয়ে বওয়ান অবস্থা ও অভাব অভিযোগের বিস্তৃত আলোচনা করিব।—সম্পাদক বাহাদুর সন চার]

প্রিয়তম স্বল্পগণ এবং সমবেত ব্রাহ্মণ

আমাদের এই সম্মিলনের আজ দ্বিতীয় বর্ষ আরম্ভ আরম্ভ হ ল। এই আনন্দেব দিনে এই উৎসব সভায় আপনাদের শুভাগমন যে শুধু আমাদের প্রাণে উৎসাহ সঞ্চার করেছে তা নয়, এই সম্মিলন আপনাদের

আত্মিকাদে আপনাদের স্নেহদৃষ্টির বলে দিনে দিনে শোভায় সম্পদে দীর্ঘজীবনের পথে অগ্রসর হবে—এ আশা আমরা করছি।

আমাদের এই সম্মিলনের উদ্দেশ্য আমাদের এই ডায়মণ্ডহারবার সাবডিভিসনের অধিবাসীগণের মধ্যে

পৰ পৰ মান আমবা দেশৰ কাজ কৰিতে চাই।—
বড় বড় বস্ত্ৰতা কৰি থালাখা কথা আড্ডাই কি
কাৰজৰ বেনা অষ্টৰতা গোল কড়াই কানী—এ দেশের
কাজ যাচয় তা গা গড়াই জানেন—তুমি যে মিলিয়ে
তুমি সে ভৰ্মিবে।

দেশের কাজ বৰ্ত্ত গিয়ে মহাপুৰুষেবা এ ভুল
বুঝতে পেরেছেন যে সহরে বসে বড় বড় বস্ত্ৰতা কৰলে
দেশের ছাড়া ছাড়া এবড়ও দূৰ হয়। দেশের পাণ
পড় আছে পল্লীগ্রামে—সেই পল্লীগ্রাম ম্যাণ্ডেবিসা
কালজব বসন্ত কলোয়ার কীড নকেমন—গোপে
জীৰ্ণ দাৰিদো গীৰ্ণ বন বঙ্গব সমাকীৰ্ণ—সেই সব
খোপ ঝাড় ভেদ করে স্বাস্থ্যকৰ পবিত্ৰ হাওয়া কোন
গ্রামে প্রোবা পথ জেপা না। বোগে ব্যবস্থা দেবাব
মত ডাক্তান নেই ঔষধ পথ্য গোণাবাব মত অর্থ বোই
ছেলে মেয়েদেব শিক্ষা দেবাব মত পণ পাঠালা নেই—
এই আমাদের পত্নীজননী। এই পল্লীগ্রামের বুকেব উপব
যোগে গোকে অনাভাবে অজ্ঞাভাবে অশিক্ষায়
কুক্ষায় জন্মবিত যে কত প্রাণ যে নষ্ট হাচ্চ তার
আব ইয়তা নেই। এই অশিক্ষা কুক্ষায় ফলে গাইয়েব
বুকে তাই ছুৰি মারতে বস্ত্ৰতা কৰে নং মামলা
মোকদ্দমাৰ সৃষ্টি হয় আব তার ফলে সৰ্ব্বস্বান্ত হয়ে
পথে পথে পুরে বেড়াতে হয়।

আমাদের এই সম্মানেন উদ্দেশ্য দেশের সেবা—
সেবা অৰ্থে আনবা কৰ্ত্তব্যের বিবদ্ধাচরণ বুঝি না।
আমরা বুঝ দেশের উপকার। দেশেব উন্নতিকল্পে
কৰ্ত্তব্যকৰ সহায়তা যদি আমবা আমাদের সকল অভাব
দূৰ করতে সক্ষম হই তবে সে কৰ্ত্তব্যকে বন্ধভাবে গ্রহণ
করতে আমাদের আপত্তি কি? আমবা চাই পবম্পব
বন্ধভাবে দেশের কল্যা সূচক কাজে পরম্পরকে সাহায্য
কৰব—এই মহান উদ্দেশ্য নিয়েই এই সম্মানেনের জন্ম।

দেশের সেবা অৰ্থে আমবা বুঝি পল্লীৰ সেবা—ল্লীৰ
উন্নতি চেষ্টা। পথ বাটের উন্নতি পানাপুকুর পদ্ধিকার
পচা ডোবা বন্ধ কৰা বিস্তৃত পানীয়েব ব্যবস্থা খোপ
ঝাড় কাটয়ে বায়ু চলাচলের পথ কৰে দিয়ে ম্যাণ্ডেবিসাব

আন্তান নষ্ট কৰা গ্রামে গ্রামে স্কুল পাঠশালা স্থাপন
কৰে অজ্ঞানাক্ৰম দূৰ কৰা দাণ্ডব্য চিকিৎসালয়
প্রতিষ্ঠা করে ছুই গ্রামবাসীকে বাধ্য যত্নগায় ঔষধ পথ্য
দান কৰা বাচায় পথ কৰা। আজ এই যে কঠ কঠ
শুনতে পাচ্ছি Back to the village—তার অর্থ
আর কিছু নয়—যদি বাচতে চাও আগে গ্রামভূমিকে
বাচাও। এই যে বাণী আজ দিকে দিকে প্রচারিত
ছে এ বক্তৃতি নব অভিজ্ঞত ব ফল। যে পথ ধরে
আমরা দেশেব সেবা করতে বেরিয়েছিলাম অভিজ্ঞতার
দেখা গেল তাতে প্রকৃত দেশের উন্নতি হয় না। সহ
রেব শুটিকরেক শিক্ষিত লোকের চীংকারে প্রকৃত
দেশের কোন কাজই হয় না।

সবাব আগে চাই দেশকে প্রস্তুত কৰা। দেশের
লোকব ভিতর পৰম্পরেব জন্ম মমতাবাধকে জাগ্রত
করতে হবে জাতি বর্ণ নিৰ্বিশেষে নিধের দেশের
শোককে ভাটি বশে মনে ঠাই দিতে হবে দেশের
কল্যাণের কাছে নিজেব তুচ্ছ স্বার্থ বলি দিয়ে মনেব
সকল সন্ধীৰ্ণতা সকল ক্ষুদ্রতা দূৰ কৰে প্রকৃত দেশের
হিস্স ধনে আত্মনিয়োগ কৰতে হবে। দেশের কাজ
কৰতে হিন্দু মুসলমানের ভেদ জ্ঞান ভুল যেতে হবে।
অমি হিন্দু সূত্ৰতা সকল কাজে মুসলমানকে দূৰ ঠেলে
বেথে নিজেব জাত ভাইকে সমর্থন করে যাব তেমন
সন্ধীৰ্ণতা যদি মনে আনি তবে আমাকে দিয়ে প্রকৃত
দেশের মঙ্গল বাজ হবে না। যেখানে সন্ধীৰ্ণতা যেখানে
ক্ষুদ্রতা সেখানেই স্বার্থপরতা সেখানেই নীচতা—
আর এই স্বার্থপরতা থেকেই দেশের ধ্বংস ও সৰ্বনাশ।
আজ যে হিন্দু মুসলমানকে আনন্দ বলে দূৰ ঠেলে
রাখতে পারে কাল সেই হিন্দুই আবার সে ব্রাহ্মণ বলে
বন্ধপেতব জাতিদের স্থা করে সরিয়ে দিতে কিছু
মাত্র ইত্তম্ভ কৰবে না। ফলে দলাদলি রেবারেবি
বিদ্বেষ বিভ্ৰম সৃষ্টি। তখন কাহ্ন বলবে 'আমি
কাহ্ন ছাড়া আর কারো কথা মানি না।—মহিবা
বলবে আমি ছাড়া আর কারো কথা শুনব না—
পৌণ্ড বলবে আমার জাতভাইকে ছেড়ে আর কারো

দিকে সেতে আমি রাজী নই—ইত্যাদি। সুতরাং এমন ক্ষেত্রে দেশের কাজ করতে বাধার মত বিড়ম্বনা আর কিছুই নেই।

আজ এই জাতীর জীবনের নব অভাবের দিনে এর বাহ্যিক পথে আমাদের প্রধান সমস্যা কবতে হবে একতান্ত বীজমন্ত্র। এরই অভাবে আজ আমাদের ভিতর এত হিংসা ঘেঁষা। আজ আমাদের ভেতরভেদ ভুল গিয়ে এক পূতাকার তলে দলে দলে সমুবেত হতে হবে। আমাদের লক্ষ্য হবে এক আত্মদেব সাধনা হবে এক আমাদের মঙ্গল হবে এক আমাদের উদ্দেশ্য হবে এক। কবিব ভাষার—

এক মন্ত্রে গাঁথা হবে সংসৃষ্টি প্রাণ।

এক সুরে গাওয়া হবে লক্ষ কণ্ঠে গান।

সংহতি শক্তির পবাক্রমের কথা আর উচ্চতরে বক্তৃতা করে না বললেও চলবে। শুধু যে এতটা বললাম সে শুধু পাছে ভুলে যাই বলে।

আমাদের এটা পঞ্চায়তের সম্মিলন বলে এতে জনসাধারণের সঙ্গে কোন সম্পর্ক নেই তেমন ভুল ধারণা কেউ করবেন না। পঞ্চায়তগণ দেশের জনসাধারণেরই প্রতিনিধি। আমরা দেশেব কল্যাণের জন্য কক্ষক্ষেত্রে অবতীর্ণ হয়েছি—আমাদের মনে কোন সংকীর্ণতা নেই। যে কেউ আমাদের মঙ্গল কাজে সহায়তা কবতে অগ্রসর হবেন সাগ্রহে মাঝার করে আমরা তাঁর সাহায্য গ্রহণ করব।

মহা কাল—বড় কাল করতে গেলে নিজকে ছোট করতে হবে—সকল প্রকার প্রাধিকার গৌরব হুলে গিয়ে নিজকে অতি সামান্ত জ্ঞান করতে হবে—নইলে বড় কাজও করা যায় না—বড় হওয়াও যায় না। ইতর তত্ত্ব সকলকে ডেকে আজ দেশের প্রকৃত অবস্থা বুঝিয়ে দিতে হবে—দেশ যে দিনে দিনে ধ্বংসের পথে যাচ্ছে সেই কথাটা বুঝিয়ে দিয়ে তার প্রতিকারের ব্যবস্থা করতে হবে।

গত সেশ্যাসে জন্মমৃত্যুর যে তালিকা প্রস্তুত হয়েছে তাতে দেখা যাচ্ছে যে বাংলাদেশ ক্রমশঃ ধ্বংসের দিকে

অগ্রসর হচ্ছে। তার ভেতর এই ২৪ পরগণা জেলায় প্রতি হাজারে ২২ জন লোক জন্মাচ্ছে আর ৩০ জন লোক মৃত্যুবৃত্তে পড়িত হচ্ছে—অর্থাৎ হাজারে ১১ জন লোক বেশী মরছে। এই ভাবে যদি জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর হার বেড়েই চলে তবে ধরাপৃষ্ঠ থেকে আমাদের লোপ পেতে আর বেশী দিন লাগবে না।

কিন্তু এর প্রতিকার কি কিছু নেই? আছে বই কি? বাঁচতে হলে এর প্রতিকার করতেই হবে। আর কি করে মাগুরের মত বাঁচতে পারা যায় তারও পথ আমাদেরই করতে হবে। মাগুরকে বাঁচতে হলে তাই চাই পুষ্টিকর আহাৰ বিতরণ পানীয় নিষ্কাশন বায়ু। এসবের ব্যবস্থা আমাদের করতে হবে।

গরীব চাষীকে বক্ষা করার জন্য গ্রামে গ্রামে সমবায় সমিতি প্রতিষ্ঠা করতে হবে। এই সমবায় সমিতির ইতিহাস উপকারিতা দেশবাসীকে বুঝিয়ে দিতে হবে। আজ চাষের ফসল চাষী ভোগ করিতে পার না কেন? কে তার সুখের গ্রাস কেড়ে নেয়? কেন? সে সব পথ বন্ধ করতে হবে। চাষের জমী চাষীর হাত ছাড়া হয়ে যাচ্ছে—এ তার অপরিণামদর্শিতার ফল। হাতে কাচা পরস্যা পেলে চাষী দৈনন্দিক জ্ঞানশূন্য হয়ে পড়ে—বাজারে তখন হয় মাল্ছ দুর্গল্য হয়ে উঠে তাদের বুঝিয়ে স্থিরিয়ে মিতব্যয়ী করে তুলতে হবে। গ্রামে গ্রামে কৃষিভাণ্ডার স্থাপন করে অন্নায়ালে বেশী লাভের ব্যবস্থা করতে হবে। শিক্ষার অভাবে এদেশে চাষের কোন প্রকার উন্নতিই হতে পারছে না—মাক্কাতার আগেব কালে যে পদ্ধতিতে যা কিছু চাষ হয়ে আসছিল এখনও সেই ভাবেই তা চলছে। জমীর উর্বরতাপ্রতির হ্রাস বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে যে রীতিপদ্ধতির পরিবর্তন আবশ্যক এ বোধ আমাদের দেশের অনেক চাষীর নেই।

আমাদের এ দেশটাই সব রকমে সকলের পিছনে পড়ে আছে। নইলে পূর্ববঙ্গের প্রত্যেক জেলায় আর প্রতি জমীতেই দু' তিনটা কসলের চাষ চলে আসছে। মাটিকে যত্ন করতে জানলে তার কাছ

থেকে ফল পেতে কুটী হয় না—মারের প্তহের মতই মাটির প্তহও অপৰ্যাপ্ত—অপ্রুণ—শুধু আমরা তার সেবা বন্ধ করতে জানিনা বলেই তার অজস্র স্নেহ পিচ্ছাধা হতে আমরা বঞ্চিত—এক হতভাগ্য আমরা।

দেশের কাজের উদ্দেশ্যে যে সব প্রতিষ্ঠান আছে তাহাদের কর্তৃপক্ষিতর সঙ্গে আমাদের একটু তফাৎ আছে। তাঁরা গবৰ্ণমেন্টের কাজের তীব্র সমালোচক এবং সরকারের সহযোগে কাজ করতে নারাজ কিন্তু আমরা সরকারের সঙ্গে যোগ রেখে গবৰ্ণমেন্ট আমাদের যে সামান্য ক্ষমতা দান করেছেন তারই সদ্ব্যবহাৰ করে আমাদের যোগ্যতা প্রমাণ করিতে চাই। আমাদের বিশ্বাস এই পঞ্চায়েৎ সিস্টেম এই ইউনিয়ন বোর্ড, এই লোকেল বোর্ড ও ডিস্ট্রিক্ট বোর্ডগুলিকে যদি আমরা ঠিক মত স্ফালিত করতে পারি যদি সকল প্রতিষ্ঠানে আমাদের সুপারিশকৃত ক্ষমতার পরিচয় দিতে পারি গবৰ্ণমেন্ট আমাদের দিকে আনন্দিত হন নতুন নতুন ক্ষমতা দিতে বাধ্য হবেন। এইভাবে ক্রমশ দেশের শাসন কার্যেও আমরা আমাদের শ্রায্য অধিকার এক দিন পাবই। সরকারের বিরুদ্ধাচরণ করে তাব প্রতি

কাজে বাধা জন্মিয়ে জোর করে কোন দিনই কোন অধিকার আদায় করা যাবে না। প্রতি কাজে প্রতি পদে নিজেদের কর্তৃপটুতা দেখিয়ে দেশের কল্যাণ কাজে সরকারের সহায়তা আদায় করে বন্ধুত্বাবে তার সঙ্গে ব্যবহার করে দেশের সু সুসনে তাব সাহায্য কবতে হবে।

আজ দেশের মুক্তি সরকারের হাতে। সেই মুক্তি আমাদের চাই। কিন্তু সবকালের হাতে আমাদের জীবন বাঁচনের ভাব ছেড়ে দিলে নিশ্চেষ্ট হয়ে বসে থাকলে চপবে না। আমরা যে মানুষ মানুষের মত বেঁচে থাকবার যোগ্যতা প্রমাণ করতে হবে তাই চাই সমবেত চেষ্ঠা তাই চাই সংহতি শক্তিব সংগঠন তাই চাই সমবাহু সমিতিব প্রতিষ্ঠা। তাবা নিদ্রিত তাদের জাগাতে হবে যাঁরা ছুই তাদের ছু খ খুব করতে হবে যাঁরা মবণোন্মুৎ তাদের বাঁচাতে হবে যাঁরা পদদলিত অন্ধতামগ্ন তাদের উদ্ধার করতে হবে। আসা দেয় এই সাধু সংকল্পে দেশবাসী আমাদের সহায় হোন গবৰ্ণমেন্ট আমাদের সাহায্য করুন।

স্বাস্থ্যধৰ্ম্ম ও স্বাস্থ্যসেবক।

অবতবণিকা।

বৌদ্ধধৰ্ম্মের মূলনীতি—অহিংসা পবমোদধৰ্ম্ম। বৌদ্ধ ও জৈনধৰ্ম্মের অন্ততম মূলতত্ত্ব—জীবে দয়া। হিন্দু ধৰ্ম্মনীতি অল্পসাবে অহিংসা ও জীবে দয়া ত পবম ধৰ্ম্ম বটেই তাহাব উপব লোক সেবা হিন্দুর অপবিহার্য ধৰ্ম্মাঙ্কুষ্ঠান।

লোক সেবা বলিতে সৰ্ব্বপ্রকারের লোক সেবা বুঝিতে হয়। দরিদ্রের ছু খ মোচন অস যিকে সাহায্য করা নিবাস্রকে আশ্রয় দান ক্ষুধার্ত্ত বুকুকে খাত্ত দান

পা ডিঙের সেবা ও শ্রম আৰ্ত্তের পরিত্ৰাণ বিপন্নের উদ্ধার তৃণাৰ্ত্তকে জলদান—এ সকলই নরনারায়ণ সবার অন্তৰ্গত। হিন্দুর সমাজ এমন ভাবে গঠিত ছিল যে এই সকল জনহিতকর কার্য অতি সহজে অনায়াসে স্বত ই অকুষ্ঠিত হইত। সামর্থ্য সবে কেহ এই সকল কর্তৃপক্ষে অসম্মত বা বিরক্ত অথবা কুষ্ঠিত হইত না।

কিন্তু নানা কারণে সমাজ বন্ধন শিথিল হইয়াছে সমাজ গঠনের ব্যতিক্রমে ঘটনাছে সমাজে ভাঙন

ধরিয়াছে, ধর্মপ্রবৃত্তি ক্ষুণ্ণ হইয়াছে জনসেবাত্ত পালনে লোকের বিতরণ করিয়াছে। এখন কেবল স্বার্থ সেবা সকল প্রকার সেবাধর্মের স্থান অধিকার করিয়াছে। সমাজে এক বিাট বিপ্লব উপস্থিত হইয়াছে। সেই জন্ত আমাদের প্রাচীন কালের পুণ্য অনুষ্ঠানগুলি অধুনা উপেক্ষিত হইতেছে। সমাজে হুখ কষ্টের প্রাদুর্ভাব হইয়াছে। বহু লোকের অরুচি উপস্থিত হইয়াছে। পীড়িতের সেবার ব্যবস্থা না পাওয়ায় অকাশ মৃত্যু সমাজকে ধ্বংসের পথে পাইয়া যাইতেছে।

কিন্তু একপাশ সত্য ও চলিতে পাবে না। সমাজকে রক্ষা করা চাই। সেবাধর্মের পুন্য প্রবর্তন করা চাই। হিন্দুর সনাতন ও চিরন্তন ধর্ম রক্ষা কর চাই। সেই উদ্দেশ্যে স্বাস্থ্যধর্ম সত্য প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে।

বাহ্য গিয়াছে তাহাব জন্ত হুখ করিয়া কোন ফল নাই। এখন নতুন করিয়া বর্তমান কালের উপযোগী করিয়া আধুনিক শিক্ষা দীক্ষার অনুসরণ করিয়া নব বিজ্ঞানের সহায়তা পূর্ণ মাত্রায় গ্রহণ করিয়া সেই প্রাচীন সেবাধর্মকে পুনরুজ্জীবিত কবিত্তে হইবে।

এই মহৎ কর্মের অনুষ্ঠানের জন্ত উপযুক্ত সর্বশুল্ক সম্পন্ন কর্মী তৈয়ার করিয়া দিতে হইবে। অমর বক্রিমজ্ঞ তাঁহাব দেবী চৌধুরাণী উপজ্ঞাসে দেশ সেবাব জন্ত লোক সবার জন্ত ধর্মরাজ্য সংস্থাপনের জন্ত কর্মী গড়িবার ইচ্ছিত করিয়াছেন। পীতাপ্রোক্ত ভ্যাগধর্মের উপর সেবাধর্মকে প্রতিষ্ঠিত কবিবার উপদেশ দিয়াছেন। আমাদের প্রতিষ্ঠিত স্বাস্থ্যধর্ম সম্বন্ধে স্বাস্থ্য বন্ধার উদ্দেশ্য এইরূপ কর্মী গড়িবার ভার গ্রহণ করিয়াছেন।

স্বাস্থ্যধর্ম সজ্জের অন্তর্গত কর্মীদিগকে আশ্রমের সর্ব সাধারণের স্বাস্থ্যরক্ষার ভাব গ্রহণ করিতে হইবে। সেই জন্ত তাঁহাদিগকে সাধারণের স্বাস্থ্যরক্ষার প্রাণী সম্বন্ধে শিক্ষা করিতে হইবে। যে মহৎ কর্মের ভার তাঁহাদের উপর অর্পিত হইতে চলিয়াছে, তাঁহাদিগকে সম্যক প্রকারে তাহার উপযুক্ত হইতে হইবে। এই যোগ্যতা কিরূপে নির্ণীত হইতে পারে? না, তাঁহাদিগকে সর্বপ্রকারে নিজেদের স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিতে

শিখিতে হইবে। ইংবাকীতে একটা কথা আছে phy ician heal thyself। চিকিৎসক নিজে যদি রোগ হন তাহা হইলে তিনি অপর রোগ ব্যক্তিকে নিরাময় করিবার ভার গ্রহণে যোগ্য নহেন। নিজে যিনি স্বাস্থ্যধর্ম সম্যকরূপে পালন করিতে পারিবেন তিনিই স্বাস্থ্যধর্ম সজ্জের কর্মী হইবার উপযুক্ত ব্যক্তি। স্বাস্থ্য ধর্মী লোক শিক্ষক। তাঁহাকে রোগ পীড়িত আর্ন্ত ব্যাধিগত ব্যক্তিগকে স্বাস্থ্যধর্ম বন্ধাব উপদেশ দিতে চাইবে। তিনি নিজে সুস্থ না থাকিলে তাহা পারিবেন না। তাঁহার নিজেব স্বাস্থ্য হ্রাসব আদর্শ লোকের চক্ষের সম্মুখে বসিতে পারিলে এই দৃষ্টান্তে যে সফল ফলিতে পারিবে স্বাস্থ্যরক্ষা সংক্রান্ত শত উপদেশও তাৎপর্য সফল ফলিবার সম্ভাবনা নাই। Example is better than precept—ইংবেকী এই প্রবচন এক্ষেত্রে যেমন খাটে, এমন আর কিছুতেই নহে। দৃষ্টান্ত উপদেশ অপেক্ষা সমধিক কলপ্রদ—এটা অতি মূল্যবান প্রবচন। স্বাস্থ্যসেবকগণকে সর্বদা এই মহামূল্য উপদেশটা স্মরণ রাখিতে হইবে এবং তদনুসারে কাজ করিতে হইবে। স্বাস্থ্যসেবক যে উপায়ে নিজে নীরোগ সুস্থ বলবীৰ্য্যসম্পন্ন থাকিতে পারিয়াছেন তাহা নিজেব দৃষ্টান্ত দ্বারা বহু অস্বাস্থ্যকর ব্যক্তি বা পবিত্রবর্গকে উপদেশ করিবেন তাহাতে যেরূপ সফল ফলিবার সম্ভাবনা এমন আর কিছুতেই নহে।

এ যাবৎ আমাদের দেশে স্বাস্থ্যরক্ষার কার্য কেবল শুক উপদেশের উপর নির্ভর করিয়া চলিতেছে। কার্য ও কারণেব সম্বন্ধ বিচার করিয়া কিসে স্বাস্থ্য ভাল থাকে কিসে স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হয় সে সম্বন্ধে উপদেশ দিতে কাহাকেও বড় একটা দেখা যায় না। ফলে হয় এই যে নীরস উপদেশগুলি এক কাণ দিয়া প্রবেশ করে এবং অপর কাণ দিয়া বাহির হইয়া যায় তাহা শ্রোতার মনের উপর কোন স্থায়ী প্রভাব বিস্তার করিতে পারে না। কিন্তু যদি শরীর তত্ত্ব প্রমোদিত জ্ঞানের উপর উপদেশের ভিত্তি স্থাপিত হয় শরীরের গঠন প্রাণী এবং শরীরস্থ অঙ্গপ্রত্যঙ্গাদির কার্য প্রাণী মোটামুটি

ভাবে বুঝাইয়া দিয়া সেই গঠন ও কার্যপ্রণালীর ব্যক্তি ক্রমে ক্রমে শরীরে অঙ্গুহ হয় তাহা বুঝাইয়া দিতে পারা যায় তাহা হইলে সেই উপদেশ শোকে কিছুতেই ভুলিতে পারে না। লোকে তখন প্রত্যেক কার্যের সময় তাবিদা দেখিবার অবসর পায় যে তাহার ঐ কার্য স্বাস্থ্য সুমোদিত কি না তাহার কার্যের দ্বারা প্রকৃতির ব্যবস্থার কোন ব্যতিক্রম ঘটিল শরীর অঙ্গুহ হইবার সম্ভাবনা আছে কি না। যদি সে দেখে যে তাহার কার্য স্বাস্থ্য রক্ষার অন্তর্কণ হইবে না তবে শতকরা ৯৯টি ক্ষেত্রে সে ঐরূপ স্বাস্থ্যবিরোধী কার্যে অগ্রগতানে বিবত হইবে এবং তাহা স্বাস্থ্যও অন্তর্কণ থাকিবে। অতএব স্বাস্থ্য সেবকগণকে সর্বাঙ্গে এই সকল তত্ত্ব অবগত হইতে হইবে। তবেই শ্রীতারা অথবা ক্রীড়া দিবার যোগ্যতা অর্জন করিতে পারিবেন। স্বাস্থ্যপন্থ সম্বন্ধে কর্মদিগকে প্রথমে এই সকল বিষয় শিক্ষা দিয়া তাঁহাদিগকে সেবা ব্রতে দীক্ষিত করিয়া লইবেন। অতএব কর্মীগণকে প্রথমে শিক্ষার্থীরূপে স্বাস্থ্যধর্ম সম্বন্ধে যোগদান করিতে হইবে।

শিক্ষার্থীরা তাঁহাদের দৈনন্দিন জীবনে স্বাস্থ্য ধর্ম পালন করিয়া স্বাস্থ্য রক্ষা সংক্রান্ত যাবতীয় প্রণালী ও নিয়মাবলী হাতে হেঁতেরে আয়ত্ত করিয়া লইতে পারিবেন। এই স্বাস্থ্য রক্ষার প্রাণীর অঙ্গুগণ পূর্বক স্বাস্থ্যবিধি পালন করিয়া গেলে তাঁহারা কেবল যে নিজেরাই স্বাস্থ্যবান থাকিবেন তাহা নহে এই কার্যগত প্রত্যেক লক্ষ অভিজ্ঞতা সাহায্যে তাঁহারা অপরকেও সহজেও নিশ্চিতরূপে স্বাস্থ্য ধর্ম পালন বিধি সম্বন্ধে উপদেশ ও শিক্ষা প্রদান করিতে পারিবেন।

প্রথম অধ্যায়

সুস্থতা ও স্বাস্থ্য ধর্ম

সুস্থ থাকাই প্রকৃতির নিয়ম। এই নিয়মের ব্যতিক্রমই অস্বাস্থ্য। শিশু সুস্থ দেখেই তৃপ্ত হয়। প্রকৃতির নিয়মের অঙ্গুগণ করিয়া শিশুকে পালন করিলে শিশু সুস্থ থাকিয়া গঠিত লাভ করিয়া বড় হয়।

প্রকৃতির নিয়ম পালনে অবহেলা করিলে শিশু অঙ্গুহ হয় পীড়িত হয়। শিশুকে কিছু কাল অপরের সাহায্যের উপর নির্ভর করিয়া থাকিতে হয়। এই নির্ভর কালটার শিশুর পালনকর্তা জননী যোগ্যতার উপর শিশুর স্বাস্থ্য বা রক্ষা অবস্থা নির্ভর করে। বড় হইয়া সে যখন নিজের ভার নিজেই লইতে সক্ষম হয়, তখন সুস্থ থাকে বা পীড়িত হয় তাহার নিজেরই কার্যে উপর নির্ভর করে। সে যদি স্বাস্থ্যবিধি ও প্রকৃতির ব্যবস্থাব অঙ্গুগণ করিয়া চলিতে শিক্ষা করে তবে সে সুস্থ থাকিবে। নচেৎ পীড়িত হইবে। অতএব দেখা যাইতেছে প্রকৃতির বিধি ব্যবস্থার অঙ্গুগণ করিয়া চলিতে পারিলেই স্বাস্থ্য অঙ্গুগণ থাকে। অর্থাৎ শরীর ও মন স্বাভাবিক অবস্থায় থাকাই স্বাস্থ্য। স্বাস্থ্যের অস্বাস্থ্য কোন ইতর বিশেষ নাই। কম সুস্থ বা বেশী সুস্থ বলিয়া কোন অবস্থা হইতেই পারে না। সুস্থতাও অর্থাৎ স্বাভাবিক অবস্থার কিছু মাত্র ব্যতিক্রম হইলেই শরীর অঙ্গুহ হইয়া পড়িবে।

স্বাস্থ্যবক্ষা সাধনা সাপেক্ষ। প্রকৃতি নির্ধারিত স্বাস্থ্যবিধি পালনই সেই সাধনা। সাধারণ লোকে সাধারণ পীড়ার সম্বন্ধে কিছু না কিছু জ্ঞান স্বতঃ লাভ করিয়া থাকে। সর্দি কাসি উদরাময় প্রভৃতি সামান্য রোগ কেন হয় তাহা প্রায় সকলেই কিছু না কিছু জানে। এবং এই সকল রোগের আক্রমণ হইতে কেমন করিয়া আত্মরক্ষা করিতে হয় তাহাও যে তাহারা না জানে এমন নয়। একটু সাবধান থাকিলেই এই সকল পীড়া হইতে পারে না। স্বাস্থ্য তত্ত্ব সম্বন্ধে অনভিজ্ঞ শিশু ছই একবার এইরূপ সামান্য অঙ্গুগণ ভুলিয়া ভুলিয়া এই সকল রোগের কাণ্ড সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভ করিয়া থাকে। তথাপি পরিণত বয়সেও মধ্যে মধ্যে লোককে এই সকল রোগ ভোগ করিতে হয়। তাহার কারণ অবহেলা ও উপেক্ষা ছাড়া আর কিছুই নয়। গুরুপাক খাদ্য ভোজনে পেটের পীড়া হয় ইহা কাহাকেও শিখাইয়া দিতে হয় না। তথাপি লোভে পড়িয়া লোভে প্রয়োজন ও সুবিধা মত স্বাস্থ্য বক্ষার এই সাধারণ

তব্ব কুলিয়া বার এবং গুরুপাক খাদ্য ভোজন করিয়া অসুস্থ হয়। লোভ অসবরণীয় হইলে ক্রমাগত এই রূপ ভুগ করিতে থাকিলে পেটের পীড়ার ভুগিয়া তাহার পাকস্থলী এমন দুর্বল ও রোগপ্রবণ হইয়া উঠে যে কারণে অকারণে সামান্য স্নেহেই তাহার পেটের অসুস্থ হয়। তখন সে নিজের অদৃষ্টকে নিন্দা কবিত্তে আবদ্ধ করে এবং অসুস্থতার লোকেব শুভা দৃষ্টের হিংসা করে। সে এইটুকু সর্বিয়া দেখে না যে স্নেহ লোকে প্রকৃতির নিয়ম লঙ্ঘন ক'ব না বলিয়াই স্নেহ থাকে; এবং সে প্রকৃতির নিয়ম লঙ্ঘনে অত্যন্ত বলিয়াই পীড়িত হয়। নিবার্য ব্যাধিতে আকৃত হইলে গোপীই সম্পূর্ণ দোষী হজাক্তে অপর কাগানও কোন দোষ নাই অপরের হিংসা করিবারও কিছুই নাই।

বিপদে না পড়িলে লোকে ভগবানকে শ্রবণ করে না। সেই অল্প কুস্তী শ্রীকৃষ্ণের কাছে এই বর চাহিয়াছিলেন যে আমরা যেন চিরদিন বিপদে পড়িয়াই থাকি তাহা হইলে তোমাকে চিরদিন শ্রবণ রাখিতে পারিব। তুমি যত দিন শোকে অসুস্থ থাকে যতক্ষণ না অসুস্থ হইয়া পড়ে ততক্ষণ সে স্বাস্থ্যের কথা চিন্তা করে না। অসুস্থ হইয়া পড়িলেই স্বাস্থ্যের কথা তাহার মনে হয়। (তাই বলিয়া আমরা কুস্তীর মত এমন বর চাহিতে বলিতেছি না যে স্বাস্থ্যের কথা চিরদিন শ্রবণ রাখিবার জন্য চিরকাল অবস্থার কামনা করিতে হইবে।) তখন কেমন করিয়া সে স্বাস্থ্য কিরিয়া পাইবে এবং কেমন ভাবে চলিলে পুনরায় অসুস্থ হইয়া পড়িবে না তাহাই সে ভাবিতে থাকে। কিন্তু কেবল চিন্তা কবিলেই কোন ফল হয় না। পথ চলিতে চলিতে সামনে যদি কোন নদী আসিয়া পড়ে তবে নদীর তীরে বসিয়া বসিয়া ক্রমশঃ করিয়া নদী পার হইব এই চিন্তা করিতে থাকিলেই নদী পার হওয়া যায় না। নদী পার হইতে গেলে তাহার উপায় অবলম্বন করিতে হয়। হয় সেহু না হয় নৌকা অথবা একটু তেলার সন্ধানও কল্পিতে হয়, তবেই নদী পার হইবার উপায় হইতে পারে। সেইরূপ শরীর অসুস্থ হইয়া পড়িলে কেবল

অসুস্থ হইবার কথা ভাবিলে চলিবে না। শরীর কেন অসুস্থ হইয়া পড়িল তাহার কারণ বিশ্লেষণ করিয়া দেখিতে হইবে পরে তাহার প্রতিকারের উপায় অবলম্বন করিতে হইবে তবেই অসুস্থ শরীর পুনরায় অসুস্থ হইবার ব্যবস্থা হইবে। নদী পার হইতে গেলে যেমন বুদ্ধি পরিচালন পূর্বক সেতু বা নৌকা নির্মাণ করিতে হয় অসুস্থ শরীরকে পুনরায় সুস্থ কবিত্তে হইলও সে রূপ বুদ্ধি বিবেচনা থবচ কবিয়া যথোচিত প্রতিকারের উপায় অবলম্বন করিতে হয়।

ব্যক্তিগত স্বাচ্ছন্দ্য বা অস্বাচ্ছন্দ্য ক'ল মনে মনে অতিশয় মারাত্মক অলোচন কবিয়া কো'ল মন নাট গাভে বর মহিলাই খট্টা পাকে। অতিশয় বিজ্ঞ ব্যক্তিবা বুঝা এ'লপ অলোচন না করিয়া অস্বাচ্ছন্দ্য দূর কবিবার উপায় চিন্তা ও অবলম্বন কবিয়া প্রতি কারের ব্যবস্থা কবিয়া থাকেন। শরীর অসুস্থ হইয়া পড়িলে বুঝা মন ধারাপ না করিয়া তাহার কারণ অনুসন্ধান পূর্বক প্রতিকারের যথোচিত উপায় অবলম্বন করাই বুদ্ধিমানের কাজ। অতিশয় ব্যক্তিগত কার্যক্ষেত্রে সজ্ঞে বিচলিত হ'ল না। কাজ কবিত্তে করিতে নতুন নতুন বাধা বিষ আসিয়া উপস্থিত হইলে সাধারণ লোকেব মত একেবারে হাল ছাড়িয়া না দিয়া তিনি বুদ্ধি খাটাইয়া সেই সকল বাধা বিষ অতিক্রম করিবার উপায় অবলম্বন করিয়া থাকেন। তদুপ স্বাস্থ্য রক্ষার মল তৎগুলি শিখি অগ্রস্ত করিতে পারিয়া ছেন তিনি যে কোন অবস্থাতেই হউক না কেন, স্বাস্থ্য অক্ষুর রাখিতে পারেন এবং কোন অনিবার্য কারণে শরীর অসুস্থ হইয়া পড়িলে তাহার প্রতিকারেরও যথোচিত ব্যবস্থা করিতে পারেন।

দ্বিতীয় অধ্যায়

স্বাস্থ্য বিজ্ঞান

কি উপায়ে শরীর অসুস্থ থাকে স্বাস্থ্য কেমন করিয়া রক্ষা করিতে হয় এবং পক্ষান্তরে যে যে কারণে আমাদের স্বাস্থ্য ক্ষুর হইতে পারে—এই সকল বিষয়

যে শাস্ত্রে আলোচিত হয় তাহাই স্বাস্থ্য বিজ্ঞান। শরীর সুস্থ থাকিতে স্বভাবতই বাধ্য। এই স্বাভাবিক অবস্থার ব্যতিক্রমই অস্বাস্থ্য। অর্থাৎ স্বাস্থ্যের উল্টো যাহা তাহাই অস্বাস্থ্য। সুতরাং স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম গুলি জানিলেই স্বাস্থ্য কিরূপে ও কি জন্ত ক্ষুণ্ণ হয় তাহা জানা গেল। স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের মুখ্য উদ্দেশ্য—কিভাবে স্বাস্থ্য রক্ষা হয় তাহাব উপায় নির্দেশ করা। সুতরাং পৰ্য্যাপ্ত ভাবে স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হইবার কারণগুলিও ই তাতে আলোচিত হইয়া থাকে।

সত্য মানব তাহাদের দৈনন্দিন জীবন যাত্রা সুখ আল নির্যাস করিবার জন্ত প্রত্যেক কার্যেই ক্ষেত্রেই কতকগুলি বিধি ব্যবস্থা বচনা করিয়া লইবে। সে যখনই যে কোন কাজ করে তখনই সেই কার্যের জন্ত নির্ধারিত বিধি ব্যবস্থার অনুসরণ পূর্বক বিবেচনা সহকারে কাজ করিয়া থাকে। এই ভাবে কার্য করাকে কলা বা Art বলা যায়। বতর্দর্শিতা পর্য্যবেক্ষণ অনুসন্ধান গবেষণা পরীক্ষা ও চিন্তা শক্তির সাহায্যে মানুষ স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্ত কতকগুলি বৈজ্ঞানিক সত্য অবধারণ করিয়া লইয়াছে। সেই জন্ত স্বাস্থ্যরক্ষার প্রণালীও কলাবিশিষ্ট। বিজ্ঞানানুযায়িত স্বাস্থ্যবিধি পালন করাই সেই স্বাস্থ্য কলা। স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের কাজটা কি তাহা এতক্ষণে বোধ হয় পরিষ্কার হইয়া গেল। যে নিয়মে স্বাস্থ্য রক্ষিত হয় ও যে অনিয়মে স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হয় তাহা শিক্ষা দেওয়াই স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের কাজ এবং সেই শিক্ষা সেই নিয়ম জীবনে কার্য্যক্ষেত্রে প্রয়োগ করাই স্বাস্থ্য কলা। মানুষ বহু অরোমে যে সকল বৈজ্ঞানিক সত্য আবিষ্কার করে, সেগুলি কেবল জানিয়া রাখাই যথেষ্ট নহে—সেগুলিকে কার্য্যে পবিত্র করাও আবশ্যিক—রূপের ধনের দ্বারা কেবল সঞ্চয় করিয়া রাখার কোনই লাভ নাই। বিবেচনা সহকারে কার্য্যক্ষেত্রে বিজ্ঞানের সুপ্রয়োগেই উপকার পাওয়া যায়। সাধারণ বিজ্ঞান সবেমাত্র এই কথাগুলি যেমন সত্য স্বাস্থ্য বিজ্ঞান সবেমাত্র ঠিক তাই। কিসে স্বাস্থ্য রক্ষা হয়, কিসে তাহা ক্ষুণ্ণ হয়—কেবল

এই তথ্যগুলি জানিয়া রাখিলে কি হইবে। দৈনন্দিন জীবনে তাহাদের প্রয়োগ করা আবশ্যিক তবেই স্বাস্থ্য বক্ষা পাশ্বে। অর্থাৎ বিজ্ঞান সাহায্যে জ্ঞান লাভ করিয়া কলা বিজ্ঞানের সাহায্যে তাহাদের প্রয়োগ করি ত হইবে। পূর্বক বলা হইয়াছে যে সুস্থ থাকাই স্বাভাবিক শিশু সুস্থ শরীরই জন্ম গ্রহণ করে। তথাপি স্বাস্থ্য কেন ক্ষুণ্ণ হয় বোঝা ব্যাধি পরীক্ষকে আক্রমণ কবে কেন? কাবণ স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম পালন করা হয় না। স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম পালন না করিবার কারণ জটিলতাও হইতে পারে উপেক্ষাও হইতে পারে অসঙ্গতাও হইতে পারে যে কারণেই হউক স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম পালন করিতে চেষ্টা নিয়মগুলি জ নিতে হইবে। স্বাস্থ্য বিজ্ঞান শিক্ষা বহির্ভূত নিয়মও পি জানিতে পারা যাইবে। তাব পর সেই সকল নিয়ম জীবনে পালন করিতে হইবে। স্বাস্থ্য অমূল্য নিধি। অতি মূল্যবান করিয়া এই নিধি রক্ষা করিতে হয়। ইহা বক্ষা না করিতে পারিলে উপভোগও করিতে পারা যায় না। নষ্ট স্বাস্থ্য উদ্ধার করিবার চেষ্টা করা অপেক্ষ স্বাস্থ্য যাহাতে নষ্ট না হয় তাহার ব্যবস্থা করাই বুদ্ধিমানের কাজ। স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার আগেই সাবধান চেষ্টা হইবে যাহাতে উহা নষ্ট না হয়। নষ্ট স্বাস্থ্য উদ্ধার চেষ্টা অপেক্ষা স্বাস্থ্য নষ্ট হইতে না দেওয়া—উহা রক্ষা করা—অপেক্ষাকৃত সহজ কাজ এবং তাহাতে যথেষ্ট আনন্দ লাভ ও উহা উপভোগের সুখও আছে।

তৃতীয় অধ্যায়

স্বাস্থ্যেব কাবণ

সত্য জগতে প্রাচীন কালে লোকে বোগের কারণ অনুসন্ধান যতটা আগ্রহ প্রকাশ করিতেন—স্বাস্থ্যের কাবণ জানিবার জন্ত ততটা অবহিত ছিলেন না। বোগ হইলেই রোগ বরণার পীড়িত হইয়া তাহার কারণ অনুসন্ধান ও প্রতিকারের উপায় অবলম্বনে স্বভাবতই ইচ্ছা জন্মিতে পারে কিন্তু সুস্থ থাকি স্বাভাবিক অবস্থা বলিয়া সুস্থ থাকার কাবণ অনুসন্ধান করিবার কথা লোকের মনেই হয় না। কিন্তু একটু ভাবিয়া

দেখিলে বুঝিতে পারা যায় যে প্রকৃতি মত স্বাস্থ্য বাহাতে অক্লান্ত থাকে তাহার কারণ অল্পসন্ধান করিয়া যথোচিত ব্যবস্থা করা সর্বাঙ্গপক্ষে সহজ ও সরল পন্থা। সঞ্চিত ধন নষ্ট হইলে তাহার পুনরুদ্ধার করাব চেষ্টা করা অপেক্ষা সঞ্চিত ধন বাহাতে নষ্ট না হইতে পারে সে পক্ষে পূর্বে সাবধান হওয়া এবং ধন রক্ষার ব্যবস্থা করাই কি অধিকতর বুদ্ধিমানের কার্য্য নহে?

স্বাস্থ্যের কারণ প্রধানত শরীরগত ব্যাপার। শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদির কার্য্য নিয়মিত ও স্বাভাবিক ভাবে চলিলেই শরীর সুস্থ থাকে। কেবল বাহ্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গ নয়—শরীরের আভ্যন্তরিক যন্ত্র তন্ত্র এবং বস রক্ত অস্থি মাংস প্রভৃতি সমুদায় শরীরবিশেষের অবস্থা স্বাভাবিক ভাবে থাকা ও কার্য্যক্ষম রাখা চাই তবেই স্বাস্থ্য অক্লান্ত থাকিবে। টেলিগ্রাফের তারের মত আমাদের শরীরে একটা নাড়ী সংস্থান আছে। তাহা শরীরের প্রত্যেক অংশের সহিত অপর অংশের সংযোগ রক্ষা করিয়া থাকে। এই নাড়ীগুলি সম্পূর্ণ কার্য্যক্ষম অবস্থায় থাকিবে। আমাদের এই দেহ একটা বিরাট বসায় গাঁথা। এখানে স্ফাতিস্তম্ভ ভাবে নিঃস

রাসায়নিক কার্য্য চলিতেছে। এই কার্য্য অব্যাহত ভাবে চলা চাই। এই রাসায়নিক কার্য্যের ফলেই দেহ খাওয়া হইতে শক্তি ও তেজ সংগ্রহ করিয়া থাকে। বিভিন্ন শরীর যন্ত্রের ক্রিয়ার ফলে খাওয়া হইতে শরীর গঠনের বিভিন্ন উপাদান বিশ্লিষ্ট ও প্রস্তুত হইয়া শরীরের ভিন্ন ভিন্ন অংশের গঠন বৃদ্ধি ও পুষ্টি সাধন করিয়া থাকে। আবার শরীর যন্ত্রের ক্রিয়ার ফলেই শরীরাত্ম্য স্তরে যে সকল ময়লা ও আবর্জনা উৎপন্ন হয় তাহা বিভিন্ন দ্বার পথে শরীর হইতে বহির্গত হইয়া যায়। জীবন যাত্রা সম্যকরূপে নির্বাহ করিতে হইলে এই সকল কার্য্যই নিয়মিত ও সুশৃঙ্খল ভাবে চলা চাই। শরীর যন্ত্রের এই সকল কার্য্য সুশৃঙ্খলভাবে চলাই স্বাস্থ্যরক্ষার কারণ ও উপায়। সুতরাং স্বাস্থ্য রক্ষার ভাবে বক্ষা করিতে হইলে শিক্ষার্থীকে (এবং মাতৃব্য মাত্রেকেই) শরীর যন্ত্রের কার্য্য প্রণালী মোটামুটি ভাবে জ্ঞাত করিতে চষ্টবে। সেই বিষয়ে সাহায্য করাই বর্তমান প্রহের প্রধান উদ্দেশ্য। ইহা স্বাস্থ্যের কারণ এবং শরীর যন্ত্রের কার্য্য প্রণালী অব্যাহত রাখাই স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও সাহায্যকলা।

কুপথ্য

[আব্রামেশ চন্দ্র রায় এল্ এম্ এস]

কবিরাজী ভাষায় কুপথ্য বলিলে ঠিক কি ভাবের পথ্যকে বুঝায় বলিতে পারি না কিন্তু ডাক্তারি মতে এবং সাধারণ বুদ্ধিতে কুপথ্য বলিলে ঘোহের বয়সের ও অবস্থার অনুপযুক্ত খাদ্যকেই কুপথ্য বলা যায়।

শিশুদিগের পাকস্থলী অতি সুকুমার—এটুকু খাদ্যের ব্যতিক্রম ঘটিলে তাহাদের উদরাময় বা অর উপস্থিত হয়। অথচ অল্প এ দেশে বলিয়া নহে কাঁচা আম কচা (অপক) পেয়ারা কাঁচা ফুল ভেঁতুল গোঁড়া লবু, বাতাবীলেবু—প্রভৃতি পাইলেই ছেলেরা অধু পায়

না—প্রচুর পরিমাণে খাইতে চায় এবং অধিকাংশ সময়ে ভাল করিয়া না চিবাইয়া খায়। সর্বদেশে সর্বকালে এইকণ দেখা যায় বলিয়া নিস সন্ধাচে বলা বাইতে পারে যে প্রাকৃতিক প্রেরণার বশেই, ছেলেরা এরকম খায়।

কেন এমন অসুস্থ প্রেরণা? ইহার উত্তর বর্তমান বিজ্ঞান দিবে। অধুনা তাইটামিন নামক খাদ্যের একপ্রকার অপরিহার্য্য রসের কথা অনেকেরই শুনিয়াছেন। এই রস পাটকা ফলমূলে ও মাংসে পর্যাপ্ত পরিমাণে

থাকে। এ পর্যন্ত তিন জাতীয় ভাইটামীন আবিষ্কৃত হইয়াছে তাহাদিগের নাম—এ বি ও সি। কেহ কেহ ডি নামীয় চতুর্থ ভাইটামীনেরও উল্লেখ করিয়া থাকেন। বাহা হউক কাঁচা ফলালে কাঁচা ভাল ও চাউলে (ঢেঁকি ছাটা চাউলে) ভাহটামীন প্রচুর পরিমাণে থাকে—আর এই সব জিনিষই ছেলেবা মুঠামুঠা খাইতে ভালবাসে। তাহা হইলেই বেশ বোঝা গেল যে দেহের বৃদ্ধির ও স্বাস্থ্যের অসুস্থ পদার্থ এই জিনিষে বেশী আছে বলিয়া ছেলেরা প্রাকৃতিক প্রেরণাতেই এই সকল রূপে খাইতে ভালবাসে।

ইহা ছাড়া আবারো কবন আছে। ছেলেরা কখনো ভাল করিয়া চিবাইয়া কেন ও খাওয়ায় না—বিশেষ করিয়া যলমূল। যলমূল ভাল করিয়া না চর্ব্বন করার ফলে অল্প মধ্যে সাইয়া এই খণ্ডগুলি মলত্যাগে সহায়তা করে। সর্জ ও সুন্দর না কোষ্ঠগুলি করার উদ্দেশ্যেই দ্বিতীয় প্রাকৃতিক প্রেরণা। তবে এখানে পষ্ট করিয়া বলিয়া দিতে চাহি যে ভাল করিয়া চর্ব্বন না করা প্রকৃতির উদ্দেশ্য নয়। কারণ অধিকাংশ ফলেই দেখা যায় যে ভাল করিয়া না চর্ব্বন করাই সুফল অপেক্ষা কুফলই অধিক। প্রকৃতিদেবী মানুষকে যতটা অসহায় করিয়া—কাঁচা পিত্তা মাত্রার যত্নমূল্যে করিয়া—প্রেরণ করেন তেমন আর কোনও প্রাণীকে করেন নাই। কখনই ছেলেরা কাঁচা ফল মূল খাইবার সময়ে তাহাদিগের পিতামাতার সে দিকে পূর্ণ দৃষ্টি থাকা আবশ্যিক। ছেলেবা ফলগুলিকে আস্ত অস্ত আড় গিলিবে—একটিব একপ উদ্দেশ্য নয়—উদ্দেশ্য এই যে একটু আধা কঠিনাংশ থাকে ত তাহাতে ক্ষতি নাই। তবে ফলমূল ভোজনের স্থান ছেলেবা যত এগে ত খের বিষয়, তাহাদিগের পিতামাতা তেমন বুঝেন না। ঠাণ্ডা লাগিবার ভয়ে ও ব্যায়াম হইবার ভয়ে প্রায় সকল রকম ফল হইতে পিতামাতারা শিশুদিগকে বঞ্চিত রাখেন।

কাঁচা আমেব খোল অথবা সুব কাঁচা আম তেঁতুল কলা কুল লিচু প্রভৃতি টক বনের জিনিষ গুলি খাইলে অসুস্থ হইবে—এই উক্ত অধিকাংশ ফলেই গৃহস্থ

শিশুদিগকে এই সুখ বোচক, পিত্তনাশক ক্ষুধাবর্দ্ধক অনুভোগ্য খাদ্য হইতে বঞ্চিত রাখেন। ইহার বাড়া আর ভুল নাই।

তাহা ছাড়া কাঁচা, কঠিন ফল ভক্ষণের সময়ে দাঁতন কাঠি দিয়া দাঁত ঘষার কাব হয়। বাঘ, সিংহ প্রভৃতি দ্বৈতক জন্তুদিগের তল্লুক গবাদি শাকসব্জী ভোজী জন্তুদিগের দন্তে পোকাও ধরে না দাঁতের মাড়িও ফুলে না—অথচ তাহারা দাঁতনও করে না বা টুথ পাউডার বা পেট্রোল ব্যবহার করে না। মাংসাশী জীবদিগের হাড়গুলি মাংস ও অপব জীবের, আস্ত আস্ত শাকপাতা বা কন্দমূল ভোজনের সময়ে দাঁত ঘষার কাব হয়। যদি শিশুদিগের পক্ষে এ নিয়ম খাটে তবে মানবশিশুর পক্ষে এ নিয়ম কতকাংশে খাটিবে না কেন? যদি সুব বন্দমূল ফলাহারেই মানবশিশুর দাঁত থাকিত তাহা হইলে বোধ হয় দাঁত মাজিবার প্রয়োজন থাকিত না। কিন্তু তাহের মত নয় জিনিষ খার বলিয়াই, শৈশব হইতেই দাঁতমাজা অভ্যাস করার প্রয়োজন হয়।

শিশুমাঝেই মিষ্ট রসের অভিমাত্রার প্রিয়। তাহার কারণ মিষ্টরস হইতে অতি সহজে ও সস্তর দেহের উত্তাপ বন্ধ ও মেদ সৃষ্টি হইয়া থাকে। শিশুদিগের পক্ষে এতদূরই অতীব প্রয়োজনীয়। কিন্তু মিষ্ট ভক্ষণের পরে গল করিয়া মুখ না ধোয়ার ফলে দাঁত খারাপ হয়। এবং অভিমাত্রার মিষ্টরস সেবনের ফলে কতকপরিমাণে পেটে আম সঞ্চিত হয়। কিন্তু মিষ্ট ভোজনে কিমি হয় একথা একেবারেই ভুল। কচিছেলেদের কিমি হয়—নথ বড় থাকা অবস্থার মাটি কাপা মাটিতে কিমি হয়—কাঁচা শাক বা মূল খাইলে এবং কিমি হয়—কিমি ডিহ বহল পুষ্করীয়া জল পান করিলে। প্রবন্ধান্তরে এ বিষয়ে বিশদ ভাবে আলোচনা করিয়া দেখাইয়াছি যে কিমি গ্রস্ত মানুষ বা কুকুর বিড়াল শৃগাল প্রভৃতি জাতীয়দেরা যে মাঠে বা পুকুরের ধারে মলত্যাগ করে সে মাঠের ফসল ভাল করিয়া খুইয়া খাইলে অথবা সেই পুষ্করীয়া জল ব্যবহার না করিলে কিমি হয় না। কাঁচাই যদি কোনও শিশুর পেটে কিমি না থাকে

তবে মিষ্ট ভোজনের ফলে ক্রিমি তাহার পেটে জন্মাইতে পারে না। তবে যদি তাহার পেটে ক্রিমি থাকে, তবে অতিমাত্রার মিষ্ট ভোজনের ফলে, ক্রিমিগুলি খুব বাড়িয়া যাইতে পারে। অতএব মূল কথা দাঁড়াইতেছে এই —কচি ছেলেদিগকে পর্যাপ্ত পরিমাণে মিষ্টভক্ষণ করিতে দিতে হয়, কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে তাহাদিগের দাঁত ও পেটের দিকে খরচুটি রাখিতে হয়।

এতকণে আমরা ঘোট কথা কি বুঝিলাম? আমরা বুঝিলাম দুইটি কথা,—(১) ছেলেরা কাঁচা কল খায় কতকটা তাহটামীন লাভের ক্ষত্র এবং কতকটা কোষ্ঠ ত্বকির উদ্বেগে এবং কাঁচা ফল ভক্ষণে তাহাদিগের দাঁত ভাল থাকিবার কথা। কাবেই পিতামাতার ঐ কার্য্যে বাধা না দিয়া এবং সহায়তা করা উচিত—তবে সবটাই পরিমিত বা নিয়মের ভিতরে রাখা চাই। (২) ছেলেরা মিষ্ট খায়—সেটাও প্রাকৃতিক প্রেরণার সে বিষয়ে ও পিতামাতার কর্তব্য কি তাহা বলিয়াছি।

মত। মিঠাই, লজেন্‌জেন্‌ প্রভৃতির প্রতি আগ্রহ

আমরাই সৃষ্টি করি। কিন্তু ছেলেরা অনেক সময়ে ঐ সব কেন্দ্রিা চাল কলাই ভাজা চিমার বাদাম কাঁচা মটর সৃষ্টি প্রভৃতি খাইতে চায় কেন? প্রত্যেক খাতের আশ্বাদ কচি ছেলেদিগকে ধরাইরা শিখাইরা দিতে হয়—কিন্তু খুব অল্প পিতামাতাই ইচ্ছা করিয়া চাল কলাই খাওয়ান ধরান। এমনত অবস্থায় ঐ জিনিষের প্রতি ছেলেনের আগ্রহের প্রধান কারণ উহাদের রসনার স্বাদ নহে বরং ঐ সকল ভক্ষণে দস্ত স্খাচ্ছতবের আশাতেই ছেলেরা ঐগুলি খাইতে চায়। বাহারা লক্ষ্য করিয়াছেন তাহারা জানেন যে যে ব্যক্তি বা জানোয়ার স্নিগ্ধমত কঠিন দ্রব্য খায়, তাহার দাঁত তত ভাল থাকে। আর গলা তাত ও সিলি মাছের হলুদ গোলা বোঁল বাহারা আমাদের দাঁতের দক্ষারকা হইয়া গাইতেছে। শিশুরা সেই জন্তই প্রাকৃতিক প্রেরণার, দস্তের মঙ্গলার্থে ঐ দস্তস্খতোগের লালসার, চাল কড়াই ভাজা খাইতে চায়। কিন্তু কয় জন পিতামাতা সে কথা শুনিবেন?

বিবিধ-প্রসঙ্গ

[শ্রীশ্বরেন্দ্রামাধন বসু]

(১) ফরাসীদেশে সূর্য্যকিরণের সাহায্যে বঙ্গা রোগের চিকিৎসা আবিষ্কার হইয়াছে। এই চিকিৎসা প্রণালী আশ্চর্য্য ফল প্রদান করিতেছে। সত্য জগতে প্রতি মিনিটে ২টা, প্রতি কণ্টার ১২ টি, প্রতিদিন ২৮ টি, প্রতি বৎসর ১ লক্ষ করিয়া লোক বঙ্গারোগে প্রাণত্যাগ করিতেছে। কেবলমাত্র বঙ্গদেশ হইতে প্রতি বৎসর এই ভীষণ রোগে অনান চারি সহস্র করিয়া প্রাণ বিসর্গ হইতেছে। পল্লীগ্রাম অপেক্ষা সহরে এই রোগের প্রাদুর্ভাব অধিক।

(২) ইংলণ্ডের চেনারায় ঐ দেশের এক ব্যক্তি একটি বৈজ্ঞানিক যন্ত্র আবিষ্কার করিয়াছেন। তাহার

সাহায্যে অনিদ্ৰা রোগ সারিয়া যায়। যন্ত্রটি রোগীর শয্যার নিকট একটি ক্ষুদ্র টেবিলের উপর বসাইরা যন্ত্র সংলগ্ন একটি বোতাম টিপিলেই তাহার মধ্য হইতে স্বাদশ বর্ণের আলোক রশ্মি নির্গত হয়। সেই আলোক রশ্মিগুলির একগুণ অদ্ভুত ক্ষমতা যে, উহা রোগীর চক্ষুর মণির উপর পতিত হইলেই রোগী নিদ্রিত হইয়া যায়।

(৩) লণ্ডন বিশ্ববিদ্যালয়ের শরীর বিজ্ঞা বিষয়ক পরীক্ষাগারের অধ্যক্ষ মি ওয়ালায় মানবের চিত্তশক্তি পরিমাপ করিবার এক যন্ত্র উদ্ভাবন করিয়াছেন। সেই যন্ত্রের সাহায্যে চিকিৎসকগণ রোগীর মানসিক ও স্নারবিক অবস্থার সঠিক তথ্য নির্ণয় করিতে সমর্থ।

(৪) বার্লিনের অধ্যাপক বুর্গ নামক এমজেন ঐচ্ছানিক মস্তকের গুলি প্রভৃতির আকৃতি ও আয়তন হইতে মস্তকের নৈতিক চরিত্র মাপিয়া কসিয়া দিবার এক উপায় উদ্ভাবন করিয়াছেন। অপরার্থীদিগকে বুঝিবার পক্ষে এই বস্তুটা হইতে বণেট সাহায্য পাওয়া যায়।

(৫) জনৈক জার্মান ঐচ্ছানিক ডা' বারগাব প্রামটোমিটার নামে এক অভিনব যন্ত্র আবিষ্কার করিয়াছেন তাহার সাহায্যে মাহুদের মনের ভাব সমস্ত বলা যাইতে পারে। এতদ্ব্যতীত কোন লোকের ব্যাধি হইবার আশঙ্কা আছে কি না আর সে ব্যাধি শীঘ্র কি বিলম্বে হইবে এমন কি আক্রমণের সময় পর্যন্ত এই যন্ত্রের সাহায্যে অব্যর্থভাবে জানিতে পারা যায়।

(৬) মস্তকের কণ্ঠস্বরের রেকর্ড করিয়া চিকিৎসকগণ নামা প্রকার রোগ নির্ণয়েব চেষ্টা করিতেছেন এবং সকলও হইতেছেন। স্নায়বিক রোগের প্রতিকার এই প্রকারে বহু পরিমাণ হইতেছে। কণ্ঠস্বরের ভাল মন্দের উপরই স্নায়বিক রোগ দত্ত হয়। কথা বলাব ধরণ নির্দোষ হইলে প্রমাণ হয় যে, বক্তার কোন প্রকার স্নায়বিক পীড়া নাই কিন্তু স্নায়বিক পীড়া থাকিলে কথা বলা নির্দোষ ধরণে হা না এবং উচ্চারণ স্পষ্ট হইবে না—জিহ্বার জড়তা দোষ থাকিবে।

(৭) রেডিও যন্ত্র কোন লোকের বখিরতা দূর করিতে পারে না তবে খুব কোরে কথা বলিলে বাহারি শুনিতে পার তাহাদের কণ্ঠ দিলে তাহার সমস্ত কথা শুনিতে পার। ডা' হারল্ড বখিরদিগের জন্য এক প্রকার যন্ত্র উদ্ভাবন করিয়াছেন তাহার সাহায্যে বখির গণ সকল কথা বেশ স্পষ্ট শুনিতে পার।

(৮) সিনসিনাটীর অধিবাসী হার্বার্ট সিলভার একটি নূতন যন্ত্র উদ্ভাবন করিয়াছেন তাহার দ্বারা চিকিৎসা বিজ্ঞানের ছাত্রগণ বড় বড় কঠিন অস্ত্র চিকিৎসা ভালরূপে প্রত্যক্ষ করিতে পারে।

(৯) কেশবিরল মস্তক কেশাচ্ছাদিত করিবার জন্য সম্প্রতি একটি যন্ত্র উদ্ভাবিত হইয়াছে তদ্বারা টাকের উপব চুলের মত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া সঙ্গে সঙ্গে তাহাতে চুল বসাইয়া দিতে পারা যায়।

(১০) ক্রোয়েয়ার্ণেব চৈতন্যাহারক শক্তির বিবরণ সর্ব প্রথম ডেভিড ওয়াল্ভার মনে উদ্ভিত হয়। ইহাব আবিষ্কার ব্যাপারের সহিত তাহার নাম অবিচ্ছিন্নভাবে জড়িত। ১৮০৫ খ্রু তিনি ভারতে আগমন করিয়াছিলেন। তিনি ভারতবর্ষে রাসায়নিক কারখানা স্থাপনের অগ্রণী। এসিয়াটিক সোসাইটি অা বেঙ্গল গুকে তাহার একখানি শিল্প ফলক সংশ্লিষ্ট হইয়াছে।



সম্পাদকের ডাকবাঙ্গা

১। মাষ্টার—শ্রীযুক্ত স্বাস্থ্য সমাচার সম্পাদক

মহাশয় মাষ্টারের—

সহিনয় নিবেদন মহাশয়ের ডাক বাঙ্গে আমার
দুটো গো প্রেরিত চেষ্ট। মন্থন পূর্বক আগামী

সংখ্যার উত্তর প্রদানে বাধিত করিবেন, নিবেদন ইতি
সন ১৩৩২ সন, তারিখ ২৪শে কান্তন।

বিনীত

ডাক্তার শ্রীকানীকুমার বিশ্বাস।

প্রশ্ন—

১। দক্ষ অতি কষ্ট রোগ ‘পাবন বিহীন “বিনা কষ্টে ২৪ ঘণ্টার আরোগ্য” আরোগ্য না হইলে মূল্য কেবল দিব ইত্যাদি নানা প্রকার কথা সংবাদ পত্রে ও পত্রিকা প্রভৃতিতে পেটেন্ট আবিষ্কার কর্তারা বহুকাল ব্যবহৃত করিয়া আসিতেছেন। ঐ সমস্ত পেটেন্ট ঔষধ মধ্যে আমার চক্ষে যে কয়েকটি পড়িয়াছে তাহাতে দেখিয়াছি উহার প্রধান উপাদানই Acid chrysophanic। ঐ সমস্ত পেটেন্ট ঔষধ ব্যবহারে দাঁদ সারিয়া বাইবার পর ২।১ সপ্তাহ মধ্যেই পুনরাক্রমণ করিয়া থাকে। আমি পুনরাক্রমণ রোগীদিগকে এসিড ক্রাইসোফেনিক সাপফার পুস্পিটেড, বিশদ সব নাট্টেট সোডি অ্যালিসিলাস ভেসেলীন সহ মিশ্রিত মলম প্রয়োগ করিয়াও দাঁদের পুনরাক্রমণের গতি নিবারণ করিতে পরিতোষি না। চিকিৎসা প্রকাশ্য নামক মাসিক পত্রিকার ২য় বর্ষে ১৯১৬ সালের এপ্রিল মাসে ৪র্থ সংখ্যা লিখিত হইয়াছে যে দাঁদ সারিয়া বাইবার পর যদি সোডিয়াম শা পোকফাইট ২ ড্রাম ৪ আউন্স ভলে দ্রব করত সেই দ্রব প্রত্যহ ৩৪ ব ব অক্রান্ত স্থানে প্রয়োগ করা যায় তবে আর এ জন্মে সে স্থান দাঁদ হয় না। উক্ত পত্রিকার ৪র্থ বর্ষের ১৯১৮ সালের ৮ম সংখ্যা অগ্রহারণ মাসে লিখিত আছে যে দক্ষরোগের প্রতিষেধক ঔষধ সোডিয়াম হাইপোসল ফাইটস ২ ড্রাম পরিশুদ্ধ জল ৪ আউন্স একত্র মিশ্রিত যে স্থানে দাঁদ হইয়াছিল সেই স্থানে প্রত্যহ ৩৪ বার করিয়া তুলি করিয়া লাগাইতে হইবে। উক্ত ঔষধ ব্যবহার করিলে বাৎসরিকের মধ্যে আব উহা হইবার আশঙ্কা থাকিবে না। এতদ্ব্যতীত উক্ত পত্রিকার ১ ম সংখ্যা মার্চ মাসে ডা ব্রাউন্টন মহোদয় মেডিক্যাল ক্রিক নামক পত্রিকার দক্ষ রোগের পুনরাক্রমণ হইবে

না বলিয়া যে প্রেসক্রিপশন করিয়াছেন তাহা উদ্ধৃত করা হইয়াছে। উক্ত প্রেসক্রিপশনটি এই এপিফোরিণ ১ ড্রাম সোহাগার থৈ ৩ গ্রেন জিক অক্সাইড ১ ড্রাম এসিড কার্বলিক ৫ মিনিম ভেসেলীন ১৮ আউন্স একত্রে মিশ্রিত করিয়া প্রযোজ্য।

উপরোক্ত ৩টা ব্যবস্থা সম্বন্ধে আপনাদের মত কি? উহা দ্বারা দক্ষ রোগের পুনরাক্রমণের গতি নিবারণ হইবে কি না তাহা জানাইবেন। জটনক রোগী দ্বারা চাকার ৪৫টা ঔষধালয়ে অগ্রসন্ধান করিয়াও এপিফোরিণ না পাওয়ার এপিফোরিণের বিকল্প সন্ধান পাঠি নাই। আমাদের সে কালের মেটেরিয়া মেডিকারও এপিফোরিণ পাউলার না। বর্তমান কালেরও ২।১খানি মেটেরিয়া মেডিকা অগ্রসন্ধান করিয়া উহা পাওয়া যায় নাই। আশা করি মহাশয় এপিফোরিণের প্রয়োগ রূপ এবং উহা ব মূল্যাদি বাস্তব সমাচারে প্রকাশ করিয়া ধন্যবাদ ভাজন হইবেন।

২। আজ কাল সংবাদপত্রেব বিজ্ঞাপন শুভে কুইনাইনের নানা প্রকার বিজ্ঞাপন দেখিতে পাওয়া যায়। কেহ কেহ কবিরাজী কুইনাইনও আবিষ্কার করিয়াছেন। ঐ সমস্ত নব আবিষ্কৃত কুইনাইনের ক্রিয়াদি কি প্রকার তাহা নিরীক্ষা অজ্ঞ পল্লীবাসী কিছুই জানে না। কিন্তু ম্যালেয়ারিয়ার প্রচলিত অ’কমণে নিরূপণ হইয়া দোকানদারদিগের নিকট হইতে অনেকেই ২।৪ পরসার কুইনাইন ক্রয় করিয়া থাকে। যদিও গর্ভমেন্ট হইতে ডাকঘরে কুইনাইন বিক্রয়ের ব্যবস্থা প্রচলিত আছে সত্য কিন্তু হস্তগত পল্লীবাসী এমনই নিম্ন হইয়া পড়িয়াছে যে একত্রে এক শিশি কুইনাইন ক্রয় করিবার পরসে অনেকেরই অনেক সময় জুটিয়া ওঠে না। আবার অনেক সময় ডাক ঘরে কুইনাইন পাওয়াও যায় না। আমাদের এই কথা শুনিয়া সহরবাসী সম্পাদক মহাশয় অতিরিক্ত মনে করিবেন না। আমরা পল্লী বাসী ক্ষুদ্র চিকিৎসক আজ পক্ষবিশৃঙ্খিত বঙ্গের ধরিত্রী পল্লীর যে দুরবস্থা দেখিয়া আসিতেছি তাহারই সাহায্য একটা দৃষ্টান্ত লিপিরূপে করিলাম। বাক্য সে কথা এই সমস্ত কুইনাইনের মধ্যে জাৰ্মানীর নুতন আমদানী

চিকিৎসা প্রকাশ্য—মাসিক পত্রিকা ডা ডি এন হালদার কর্তৃক সম্পাদিত। পূর্বে নবীরা আলুলবাফিরা মেডিকেল ট্রায় হইতে প্রকাশিত হইত। বর্তমান সময় কলিকাতা ১২৭ ন বন্দাবাদার স্ট্রীট হইতে বাহির হইতেছে।

ডি কুইনাইনের বিষয় আজ কাল অনেক সমবায়সারী বন্ধুবর্গের যুগে শুনিতেছি এবং কোনকোন মাসিক পত্রে দেখিতেছি উহা ব্যবহার করিয়া সফল পাওয়া যাইতেছে বলিয়া আলোচনা হইতেছে। আমি এ পর্যন্ত ডি কুইনাইন এবং নব আবিষ্কৃত অজ্ঞাত কুইনাইন ব্যবহার করি নাই। কিন্তু ঐ সমস্ত কুইনাইনের মধ্যে ডি কুইনাইনের একটা রোগী গত বৎসব এবং এবার জে বি ডি মেকাবেস কুইনাইনের একটা রোগীর চিকিৎসা করিয়াছি। তাহাদের অর বিরাধ অবস্থায় ঐ কুইনাইন বখোপনুস্ত মাত্রাধ চিকিৎসক কর্তৃক প্রেরোগ হওয়া সত্ত্বেও অর বন্ধ না হইয়া উত্তবোত্তর টাইফ রড অবস্থায় পরিণত হইয়াছিল। নব আবিষ্কৃত কুইনাইনের মধ্যে কোনকোন কুইনাইন আমরা কার্যক্ষেত্রে ব্যবহাব করিতে পারি এবং সর্বসাধারণকে ব্যবহার কবিত্তে উপদেশ দিতে পারি তৎসম্বন্ধে আপনার মতামত স্বাস্থ্য সমাচাবে প্রকাশ করিবেন। ইতি—

উত্তর—

দাউন অপরিষ্কার রাখার জন্ত পুন পুন আক্রমণ করে। স্থানীয় ঔষধ প্রয়োগে আরোগ্য হইলেও স্থানীয়ভাবে আরোগ্য জন্ত শরীরের ভিতর ও বাহির দুইই পরিকার রাখা আবশ্যক। রোগীর কোঠ পবিকার থাকিবে। কোনরূপ প্রস্তাবে দোষ থাকিলে তাহার চিকিৎসা কবাইবে এবং পবিধে কাপড় জামা ইত্যাদি যথা সম্ভব পরিকার রাখিবে।

আপনার ব্যবস্থাপনাজলি দ্বারা দক্ষ রোগ উপশম হইয়া থাকে। তবে পুনরাক্রমণ শরীরের ভিতরের ও বাহিরের ময়লা জন্ত হইয়া থাকে।

এপিকারিণ নামক কোন ঔষধ Extra Pharmacopiacতেও পাইলাম না। ইহা কোন পেটেন্ট ঔষধ হইতে পারে। আপনি চিকিৎসা প্রকাশ সম্পাদক ডি, এন হালদার মহাশয়ের নিকট ইহার সংবাদ পাইবেন। আমার এ ঔষধের ব্যবহার জানা নাই।

২। ব্যবসায়ীরা ভিন্ন ভিন্ন নামে কুইনাইন আমদানী করিয়া বিক্রয় করিতেছেন এবং এই সকল নাম রেজেষ্টারি করিয়া বেশ লাভবান হইতেছেন। আমরা কারমাকেলিয়ার নামধের কুইনাইন সকল

ক্ষেত্রে ব্যবহার করিয়া থাকি, কারণ নূতন নামে কুইনাইনে কতদূর উপকার হইবে তাহা জানা নাই।

নবআবিষ্কৃত—(নূতন নাম বিশিষ্ট ও বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রচারিত) কুইনাইন ব্যবহাবে কতিই হইবে যে তেতু বিজ্ঞাপন ও ট্রেডমার্ক জন্ত তাহাদের মূল্য অধিক। নবাবিষ্কৃত কুইনাইন ব্যবহার করা নিরাপদ নহে।

৩। সম্পাদক মহাশয়—

স্বাস্থ্যধর্ম সম্বন্ধ হইতে প্রকাশিত ‘স্বাস্থ্যধর্ম পুঁহ পত্রিকাতে কৃষি সম্বন্ধে আলোচনা পড়িয়া আপনাকে নিম্নলিখিত প্রশ্নটি উত্তরের জন্ত পাঠাইলাম। যদিও এই প্রশ্নটি কৃষিবিষয়ক তথাপি স্বাস্থ্য সমাচাবে কৃষি সম্বন্ধীয় প্রবন্ধাদি প্রকাশিত হইতেছে বলিয়া এই প্রশ্নটি উত্তরেব জন্ত স্থান পাইবে এবং আলোচিত হইবে এক্ষণে আশা করা যায়।

১। উত্তমরূপে আবাদি জমিতে এ বৎসব কলাই বুনিয়াদিলাম গাছ বেশ সতেজ হইল। কলও বেশ বড় বড় হইল। কিন্তু আঁটা ছোট ও ভিতরের কলাই যুগের জার ক্ষুদ্র হইল।

প্রশ্ন ২—

কি কারণে বীজ পুঁহ হইল না এবং কি উপায়ে ইহার প্রতিকার হইতে পারে তাহা আলোচনা করিলে সাধারণে বিশেষ উপকৃত হইবে।

শ্রীহরিচরণ গড়াই।

সাং নিশিন্দিকুল, গো আ মোকানপুর।

উত্তর —

আমরা কৃষিতে বিশেষজ্ঞ নহি। তবে জমিতে কলগেব আহাৰ্যের অভাব হইলে এইরূপ ক্ষুদ্র বীজ উৎপন্ন হয়। জমিতে বিশেষ কোন উপাদানের অভাবে এইরূপ হইয়াছিল।

কি প্রকারে জমির রাসায়নিক শক্তি পরীক্ষা করিয়া কলগেব উপযোগিতা স্থির করিতে হয় তাহা বিশেষজ্ঞরাই ঠিক করিয়া বলিতে পারিবেন। এই জন্ত আমরা বিশেষজ্ঞ দিগকে সহজে জমির উপাদান পরীক্ষা করিবার প্রণালী ও সেই অনুপাতে কৃত্রিম সার প্রণীপ সম্বন্ধে প্রবন্ধ লিখিতে অনুরোধ করিতেছি। এইরূপ প্রবন্ধ আদরের সহিত স্বাস্থ্য সমাচাবে প্রকাশিত হইবে।



'শরীরমাদ্যং খলু প্রথমসাধনম'

১৪শ বর্ষ

চৈত্র, ১৩৩২ সাল

{ ১২শ সখা

দেহ-রক্ষার ইঙ্গিত

হিন্দু দার্শনিকেরা মানব দেহকে বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডের সঙ্কল্পনা করিয়াছেন। তাঁহারা বলেন প্রত্যেক মানবের দেহই ক্ষুদ্রাকারের একটি বিশ্বজগৎ (Miniature universe)। বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের মূল নিয়ম সৃষ্টি হিতি লয়। পীতাম্বরী ভীষ্মগবান চণ্ডীতে যেহু সুনী এই ভাষ্যেই আভাস দিয়াছেন। এই বিশ্ব জগতে যেমন নিত্য সৃষ্টি হিতি, লয় চলিতেছে মানব দেহের মধ্যেও ক্ষুদ্রাকারে ঠিক সেই রকম কাজ চলিতেছে। আমরা বাহ্য আহার করিতেছি তাহা রূপান্তরিত হঠরা নৃতন কোষ (cell) সৃষ্টি করিতেছে। হিতি শুণে এই সকল কোষ দেহের পুষ্টি সাধন করিয়া দেহ রক্ষা করিতেছে। জীবন বাজা নির্ঝাংয়ের জন্ত মানবকে নিরন্তর অঙ্গ সঞ্চালন করিতে হইতেছে। তাহার কলে শরীরের ক্রিয়বৎশ নিত্যই কয় প্রাপ্ত হইতেছে—সৃষ্টি শুণে ইহারই নাম লয়।

এই কয় প্রাপ্ত শেল বা কোষগুলি শরীরের পক্ষে

আবর্জনা স্বরূপ। ইহার শরীর গঠন বা শরীর পোষণে কোনই সহায়তা করে না। পক্ষান্তরে শরীরের অনাবশ্যক বোঝা স্বরূপ থাকিয়া ইহার দেহের অস্থিভই সাধন করিয়া থাকে।

কেবল যে কয় প্রাপ্ত শেলগুলিই দেহের ভিতর আবর্জনার কাজ করে তাহা নয়। আরও নানা প্রকারে দেহের মধ্যে কিছু কিছু আবর্জনা সঞ্চিত হয়। মোট কথা বাহ্য দেহের কোন কাজে লাগে না তাহাই আবর্জনা।

গৃহস্থ বাড়ীতে অনেক আবশ্যক অনাবশ্যক জিনিস আমদানী বস্তানী হয়। এই সমস্ত বস্তুই কিবা প্রত্যেক বস্তুর সমস্তটা অংশই গৃহস্থের কাজে লাগে না। অকোজো জিনিসগুলি আবর্জনার পরিণত হয়। গৃহস্থ প্রত্যহ সকাল সন্ধ্যায় এই সকল আবর্জনা বাট দিয়া বাড়ীর বাহিরে আঁতাকুড়ে ফেলা দেয়। এই

হিসাবে দেহের মধ্যে যে সব আবর্জনা জমে সেগুলিও বাহির করিয়া ফেলা আবশ্যক। নচেৎ শরীর অস্বস্থ হইয়া পড়িবে। গৃহস্থ ঘরে যেমন নিত্য যে আবর্জনা জমে, এবং নিত্যই তাহা পরিষ্কার করিয়া ফেলা হয় দেহের আবর্জনা সেক্ষেপ ভাবে নিত্য বাহির করিয়া ফেলিবার সুবিধা না হইলেও মধ্যে মধ্যে—অর্থাৎ আবর্জনা সঞ্চিত হইয়া পবিমাণে বাড়িতে বাড়িতে শরীরেব পক্ষে অনিষ্টকর ইবা উঠিবার পূর্বেই দেহলিকে বাহির করিয়া ফেলা কর্তব্য। ইংবেজীতে একটা কথা আছে, A stitch in time saves nine—সময়ের এক কৌড় অসময়ের নয় কৌড়ের কাজ করিয়া থাকে। দেহের আবর্জনা সময় থাকিতে বাহির করিয়া ফেলিলে অনেক ছর্ভোগের হাত হইতে নিস্ততি পাওয়া যায়।

আমাদের দেশের অধিকাংশ লোকই স্বভাবতই ধর্মপ্রাণ ও ঈশ্বরের প্রতি ভীতবশীল। রোগ শোক সুখ দুঃখ বিপদ আপদ সকল প্রকার পার্থিব ব্যাপারেব সকল দায়িত্ব তাহাবা ভগবানের বা দৈবের ঘাড়ে চাপাইয়া নিশ্চিন্ত থাকে। এই ভগবানের প্রতি নির্ভরশীলতার আমবা নিন্দা কবি না। তবে আমরা কেবল এই কথাটি মাত্র স্মরণ বাধিতে অন্তরোধ করি যে ভগবান ভাল মন্দ বাহা কিছু করেন তাহা মাহুবেব মধ্যস্থতাতেই করিয়া থাকেন। ভগবানের প্রতি নির্ভর করিয়া নিশ্চেষ্ট নিশ্চিন্ত নিজের থাকিলেই যথেষ্ট হয় না। ঈশ্বরপরায়ণতার সঙ্গে সঙ্গে নিজেকেও কাজ কবিতে হইবে। কেবল আমাদের দেশের লোকই যে অদৃষ্টবাদী তাই নয়। সকল দেশেই অদৃষ্টবাদ অস্বাভাবিক পবিমাণে বর্তমান আছে। অল্প দেশেব লোকেরাও কতকটা পরিমাণে সকল দোষ ভগবানের ঘাড়ে চাপাইয়া নিজের দায়িত্ব এড়াইবার চেষ্টা করিয়া থাকে। কিন্তু ঈশ্বরব প্রতি নির্ভরশীলতা বা অদৃষ্টবাদের অর্থ নিজের নিশ্চেষ্ট থাকা নহে। সেইজন্য ইংরেজীতে এই প্রবচন প্রচলিত হইয়াছে যে God helps those who help themselves অর্থাৎ বাহারা নিজেরা কাজ করে ভগবান কেবল তাহাদেরই সাহায্য করিয়া থাকেন। আমাদের

দেশেও একটা সঙ্গত প্রবচন আছে—উত্তোগিনং পুরুষ সিংহমূপতি লক্ষী। দৈবেন দেয়মিতি কাপুরুষা বদন্তি। অর্থাৎ উত্তোগী কপূরী ব্যক্তিরাই লক্ষী লাভ করিয়া থাকে। কেবল কাপুরুষরাই দৈবের উপর নির্ভর করিয়া সম্পূর্ণ নিশ্চেষ্ট থাকে।

তার পর আমাদের দেশে আরও একটা কথা আছে—কর্মফল। যে যেক্ষেপ কর্ম কবিলে তাহাকে তদনুসারে ফল ভোগ করিতে হইবে। অল্প সকল বিষয়ের কর্মছাড়িয়া দিয়া আমবা কেবল স্বাস্থ্যের কথাই কহিব। এ ক্ষেত্রেও কর্মফলের প্রভাব বিলক্ষণ। শরীর সুস্থ থাকা যেমন কর্মফল পৌড়িত হওয়ারও তেমনি কর্মফল। এই কর্মফলের ভোগকাল ইহ জীবনই। ইহার মেয়াদ এই জীবনেই শেষ হয় পরবর্তী জন্ম পর্যন্ত ইহার জের টানিতে হয় না। সাম্ব্য রক্ষার অবহেলা বাস্তু বিরোধী দ্রুদ ম্রব পরিমাণ অনুসারে দুঃখ ভোগের পবিমাণও নির্দ্ধারিত হইয়া থাকে। সে কর্মের পরিমাণ অনুসারে সাদাসিধে জর লাড়ি সদ্ধি কাশি পেটেব অনুখ হইতে যত প্রকার কঠিন কঠিন বোগ এমন কি মৃত্যু পর্যন্ত হইতে পারে।

খাদ্যেব প্রকৃতি কাজ কর্শেব ধাত্রা জীবন যাত্রা নির্দ্ধারের প্রণালী প্রভৃতি অনুসারে শরীরের কোষগুলি ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া, এবং অল্প নানা উপারে শরীরের মধ্যে যথেষ্ট আবর্জনা সঞ্চিত হইতে পারে। এই সঞ্চিত আবর্জনা যদি নিরসিত ভাবে রীতিমত পরিষ্কার করিয়া ফেলা না হয় তাহা হইলে গ্রীস দেশের সেই রাজার আন্তাংলে সঞ্চিত জঞ্জালের মত দেহের মধ্যেও এত বেশী আবর্জনা সঞ্চিত হইবে যে সেই ময়লা দূর করিবার জন্য চিকিৎসককে হারক্যুলেসের মত অসামান্যিক বলসম্পন্ন হইতে হইবে।

আপনি এক গেলাস জল আর খানিকটা শুভা নুন নিন। গ্লাসের জলে শুভা নুন অল্পে অল্পে আন্তে আন্তে ঢালিতে থাকুন। দেখিবেন নুন গলিয়া গিয়া জলের সঙ্গে মিশিয়া বাইতেছে। গেলাসের তিতর নুন দেখা যায় না—কেবল স্বাদে বুঝা যায় জলে নুন

মিশ্রিত আছে। ঐ ভাবে নুন ঢালিতে ঢালিতে দেখিবেন নুন আর জলে গলিয়া যাইতেছে না—তলার গিয়া জমিতেছে। নুন জলে দিলে গলিয়া যায় ইহা আপনি আগেই জানিতেন। এখন গেলাসেব জলে নুন মিশাইয়া সেটা প্রত্যক্ষ করিলেন—খানিকক্ষণ নুন জলে গলিয়া অদৃশ্য হইতে লাগিল। তার পর আর গলিল না। ইহার কারণ কি। কারণ আর কিছুই নয়—পাঁচ ভাগ জলে এক ভাগ নুন সম্পূর্ণ গলিয়া যাইতে পারে তার বেশী আর পারে না। গেলাসে যে পরিমাণ জল আছে তাহাব এক পঞ্চমাংশ নুন সহজেই জলে গলিয়া গিয়া অদৃশ্য হইয়াছে। এখন যে নুনটা অদ্রবীভূত বহিয়াছে তাহা ঐ এক পঞ্চমাংশেব অতিরিক্ত অংশ। অবশ্য জল গরম করিয়া লইলে আরও কিছু নুন দ্রবীভূত হইতে পারে কিন্তু জল শীতল হইলেই ঐ এক পঞ্চমাংশের অতিরিক্ত অংশ জমিয়া গিয়া আকার ধারণ করিয়া দৃষ্টিগোচর হইবে। ইহা হইতে বুঝা যাইতেছে জলের নুন গলাইবার শক্তি সীমাবদ্ধ।

দেহের মধ্যে আর্জুন জমিতে জমিতে অবশেষে এমন এক সময় উপস্থিত হয় যখন শরীর আর উহা ধারণ করিতে পারে না। তখন রীতি কয়ে অক্ষম হইয়া পড়ে এবং খোস পাঁচড়া চুলকানি প্রভৃতি চর্ম রোগের আকারে ঐ সকল আর্জুন বাহির করিয়া দিবার চেষ্টা করে। শরীর ক্রান্ত বোধ হওয়া আলস্য বোধ করা দৈনন্দিন নিত্য কয়ে অপ্রস্তুতি প্রভৃতি এইরূপ অতিরিক্ত আর্জুন জমিবার বাহ্য লক্ষণ। রক্তে যে যে উপাদান থাকিলে শরীর লঘু চকল কর্মক্ষম সত্ত্বে থাকে—তখন সেই সকল উপাদানেব পরিমাণ কমিয়া যায়। এ সময়ে কোন কাজ করিতে গেলে বড় ক্রান্তি বোধ হয়। এ সময়ে ক্ষুধা হ্রাস হয়। বুদ্ধিমান লোকেরা এই সময়েই সতর্ক হয়। তাহার নিদ্রিষ্ট সময়ে নির্দ্ধাবিত খাদ্য আহ্বারের অস্ত্র ব্যস্ত না হইয়া বরং ক্ষুধার উদ্রেক না হওয়া পর্যন্ত আহ্বার বন্ধ রাখে। কিন্তু আপামব সাধারণ লোকে খাদ্যে বঞ্চিত

হইবার ভয়ে তাড়াতাড়ি ডাক্তারখানার ঔষধ সেবন করিতে যায়। তাহার ডাক্তারের কাছে গিয়া নানা ছন্দে বলিতে থাকে—কিছু ক্ষিদে হচ্ছে না—বাত্তে কিবে হয় এমন কোন ঔষধ দিন। কিন্তু ইহা তাহাদের মহা ভ্রম। বাস্তবিক ভাবে ক্ষুধার উদ্রেক না হওয়া সত্ত্বেও বাহার আহ্বারে বিরত হয় না তাহাদিগেব শরীরে বেশী পরিমাণে আর্জুন জমিতে থাকে। দেহে আর্জুনের আধিক্যই ক্ষুধামাক্যের প্রধান কারণ। তাহাব উপর আরও খাইলে আবজ্জনার আধিক্য না ঘটাই পারে না। ফলে উপবাস করিলে যে ক্ষেত্রে অন্ন চেষ্টাতেই শরীর পুনবার সুস্থ ও কর্মক্ষম হইতে পারিত, সে ক্ষেত্রে ইচ্ছা করিয়া গুরুতব পীড়া আহ্বান করিয়া আনা হয় মাত্র।

আহাবের দোষগুণ।

গোত্রাসে কতকগুলি খাবার জিনিস গলিয়া উদর পূর্ণ করাই আহ্বার কবা নহে। আহ্বার ব্যাপার একটা আট এবং তাহার পিছনে তাহাকে সুপরিচালিত করিবার অস্ত্র একটা বিজ্ঞানও রহিয়াছে। বিজ্ঞানের সাহায্যে উপযুক্ত খাদ্য নির্ধারন কবিয়া তাহা উত্তমরূপে পাক করিয়া সুপ্রণালীতে আহ্বার কবাই আট।

এরোজনের অতিরিক্ত আহ্বার করা বিজ্ঞানসম্মত নহে। খাদ্য এমন বিজ্ঞানসম্মত ভাবে নির্ধারন করা উচিত যাহাতে দেহের পুষ্টিসাধন হইয়া জীবনীশক্তি অক্ষুণ্ণ থাকে। খাদ্যে শরীরের পুষ্টিকর পদার্থ না থাকিলে তাহা বত মূল্যবান ও মুখরোচক হউক না কেন তাহা অখাদ্য। কারণ তাহাতে খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্যে সিক্ত হয়ই না পবন দেহ অনাবশ্যক ও অনর্থক ভাবাক্রান্ত হয়।

খাদ্য খুব নরম হওয়া ভাল নয়। কারণ সে খাদ্য চর্ষণ করিবার প্রয়োজন হয় না। কাজেই তাহাতে লালা মিশ্রিত হইয়া হজম করিতে সহায়তা করে না। গোত্রাসে গেলা গোরর পক্ষ উপযুক্ত হইতে পারে কারণ তাহাদের ভুক্ত খাদ্য রোমহন করিবার অভ্যাস আছে। কিন্তু মানুষ যখন ভুক্ত খাদ্য উত্তর হইতে রাহির করিয়া আনিয়া রোমহন করিতে পারে না তখন গোত্রাসে গেলা মানুষের উপযুক্ত নয়। মানুষকে

খাদ্য উত্তমরূপে চর্ষণ করিবার জন্য তাহা উত্তমরূপে করিতে হয়।

খাদ্য চর্ষণ করিবার জন্য মানুষ মাজেরই দুই পাটিতে ৩২টা দন্ত আছে। কিন্তু সত্য সমাজে খাদ্য দ্বারা এমন ভাবে ভৈষ্যার করিয়া লওয়া হয় যে অধিকাংশ খাদ্যই চর্ষণ করিবার প্রায় দবকারই হয় না। খাদ্য চর্ষণ করিবার দবকার না থাকায় ব্যবহারীভাবে অকালে দন্ত অক্ষয়্য হইয়া পড়ে। সেই জন্য সত্য সমাজে দন্ত রোগের প্রাদুর্ভাব এত বেশী। দন্ত চিকিৎসকের সংখ্যা ক্রমাগতই বাড়িয়া চলিয়াছে। দন্ত রোগের বাহ্যিক ইহাই একটা প্রমাণ। এবং নরম খাদ্য ভক্ষণই দন্ত রোগের বাহ্যিক প্রধান কারণ।

আবার খাদ্য নিরাসনেও যথেষ্ট দৃষ্টি দেওয়া যায়। অধিকাংশ খাদ্যেই অস্থি সংরক্ষণের উপাদানের অভাব। সেই কারণে দন্ত তেমন স্থায়ী ও দৃঢ় হইতে পারে না তাহার উপর চর্ষণের আশ্রয়তাও অভাব। সুতরাং দন্ত রোগের বাড়িয়া যাইবে তাহা আব বিচিত্র কি। খাদ্য দ্বারা এমন হওয়া উচিত তাহা বীতিমত চর্ষণ করা ব্যতীত কোন ক্রমেই উদ্ভব করা সম্ভব নহে। তাহা হইলে দন্ত বোঁকা বাহ্যিক অচিরে কমিয়া যায় দন্ত রক্ষার জন্যও অসাধ্যসাধন প্রায় পাঠিতে হয় না। কঠিন খাদ্য উত্তমরূপে চর্ষণ করিয়া খাইলে কেবল যে দন্তের ব্যায়াম হয় তাহা নহে—দন্ত পরিষ্কারও থাকে। কারণ চর্ষণ করিবার কালে মুখের ভিতর স্বভাবতই জীবাণুনাশক বসব সঞ্চাৎ হয়। তাহাই দন্তকে পরিষ্কার রাখে এবং স্বাভাবিক বিনাশ করে।

পীড়িত হইবার পূর্বেলক্ষণ দেখিয়া আসন্ন পীড়ার কথা জানিতে পারিলে বোগ নিবারণের অন্তত তাহা বীজিত হ্রাসেব যে যথেষ্ট সুবিধা হয় সে কথা বলাই বহুল্য। ইহাতে অনেক কষ্টের হাত হইতে পরিজ্ঞান পাওয়া যাইতে পারে। ইহাতে আত্মনির্ভরশীলতা শিক্ষা করা যায়। খাদ্যের অপব্যবহার এবং আহার প্রণালীর নিয়ম ভঙ্গনের ফলে শরীর অস্থির হইয়া পড়িবার লক্ষণ দেখা গেলে দুই এক দিন উপবাস দিয়া

শরীর পীড়ার হাত হইতে নিস্তার পাওয়া যাইতে পারে। ইহা কম লাভ নহে।

ক্ষুধার উদ্ভেক না হইলে সকাল বেলা উঠি। চা পান করা প্রাথমিক ভোজন না করাই উচিত। অক্ষুধার উপর আহার করার অর্থ—পাকস্থলীকে অনাবৃত্তক ভরাক্রান্ত করা। এবং টহার ফল কখনও ভাণ হয় না। আহার বিষয়ে পাকস্থলীর মত সুপারামর্শদাতা আর কেহই নহে। আহাবের প্রয়োজন হইলে ক্ষুধার সঞ্চার করিয়া পাকস্থলীই তাহা জানাইয়া দেয়। আহারের প্রয়োজনভাব থাকিলে পাকস্থলী খাদ্য গ্রহণে অনিচ্ছা জ্ঞাপন করে। বুদ্ধিমান লোকে পাকস্থলীর এই মহামূল্য উপদেশে কখনও উপেক্ষা প্রদর্শন করে না। পাকস্থলীর উপদেশ অগ্রাহ্য করিয়া আহার করিয়া পীড়িত হওয়া বুদ্ধিমানের লক্ষণ নহে। পাকস্থলী যখন খাদ্য গ্রহণে অনিচ্ছুক থাকে তখন ভাল খাদ্যও রচি হয় না। সেই জন্য আমাদের দেশে একটা কথা চলিত আছে যে পেট ভার থাকিলে মোত্তা ভিত লাগে। খাদ্যে বসিয়া যদি তুমি দেখ যে খাদ্য ভাল লাগিতেছে না তাহা হইলে ভাণও, জোর করিয়া খাইলে অস্থির হইয়া যায় না।

খাদ্যে যখন সম্পূর্ণ বচি হইবে তখন ভাণবে পাকস্থলীও খাদ্য গ্রহণ ও জীর্ণ করিতে প্রস্তুত। কঠিন পূর্বে আহারে যত আনন্দ পাইবে খাদ্য তত সুন্দর ভাবে জীর্ণ হইবে। আহার কালীন আনন্দের দ্রবণই যথেষ্ট পরিমাণে পাচক রস বহির্গত হয়। পাচক রস যথেষ্ট পরিমাণে বাহির হইলে খাদ্যও যে সুজীর্ণ হইবে ইহা ত স্বতঃসিদ্ধ কথা।

কিন্তু আহারের সময় উপস্থিত হইলে ক্ষুধার উদ্ভেক না হইলেও বা খাদ্যে কঠিন না হইলেও কেবল প্রথা আছে বসিয়া যদি খাওয়া যায়, তাহা হইলে সে খাওয়ার কোন উপকার ত নাই ই—বরং সমুদ্র অপকার ঘটবার সম্ভাবনা। এরূপ অবস্থায় পাকস্থলী খাদ্য গ্রহণে ও জীর্ণ করিতে প্রস্তুত থাকে না। সুতরাং তখন খাদ্যেব কি দশা ঘটিবে তাহা সহজেই অনুমেয়। এই খাদ্য

পাকস্থলীতে পড়িয়া থাকি। পেট ভার করিয়া রাখিবে কার্যে কোন উৎসাহ থাকিবে না। এ সময়ে প্রত্যেক কৌটা রক্ত আবর্জনার পূর্ণ থাকে। এই আবর্জনার ফলে শরীর ম্যালম্যাল হবে কিছুই ভাল লাগে না। অনিচ্ছায় শরীরের প্রয়োজনানুভিত্তিক খাদ্য গ্রহণের ফলেই ইহা ঘটয়া থাকে।

রোগ বাহাতে না আসিতে পারে এই উদ্দেশ্যে যথেষ্ট সূখার উদ্দেশ্য না হওয়া পর্যন্ত আহার করিয়ে না। সাধারণ পুষ্টিকর খাদ্য রুচি না গিয়াছে খাইয়ে না।

খাদ্য গ্রহণে অত্যন্ত অনেক রকমের ভুলও অনেকের হয়। কেবল পুষ্টিকর খাদ্য ভক্ষণে যথার্থ আহার করা হয় না। খাদ্যের মধ্যে এমন বস্তু থাকা দরকার বাহা হৃদয় হয় না অথচ নিজের ভারে শরীরের আবর্জনা বহন করিয়া বাহির করিয়া লইয়া যায়। ইহাতে বাহ্যে খোলসা হইয়া শরীর হালকা হইয়া যায়। এই উদ্দেশ্য সিদ্ধির পক্ষে আমিষ খাদ্য অপেক্ষা উদ্ভিজ্জ খাদ্যই সমধিক উপযোগী। ইহাতে যেমন পুষ্টিকর পদার্থ থাকে তেমনি বাজ্জ জিনিসও অনেক থাকে। যাহা পুষ্টিকর তাহা শবীরে শোষিত হয় যাহা বাজ্জ তাহা বাহির হইয়া গিয়া পেট খোলসা রাখে।

বন্ধনেব দোষগুণ।

বিণাশের লোক উদ্ভিজ্জ খাদ্য খাইতে জানে না। তাহার আলু প্রভৃতি সিদ্ধ করিয়া জলটা কেলিয়া দেয়। ঐ জলের সঙ্গে তরকারীর পুষ্টিকর পদার্থ ও সদাঙ্গ বাহির হইয়া যায়। যাহা অবশিষ্ট থাকে তাহা ছিনড়ে ও অখাদ্য। তাহার তাহাই খায়। আমাদের দেশে খাবারের দোকানে অসুসিদ্ধ করিয়া জল কেলিয়া দিয়া খোসা ছাড়াইয়া অসুস্থ দম রোগ হয়। ইহা অখাদ্য। কিন্তু গৃহস্থ যেরূপে আলুর খোসা ছাড়াইয়া ধুইয়া সাতলাইয়া আলুর দম রোগ হয়। এই জন্য তাহা অনেকটা পুষ্টিকর ও সুস্বাদু। যদি খোসা না ছাড়াইয়া খোসাওক আলু ভাল করিয়া ধুইয়া একটু খানি চিনিয়া বথানিরয়ে আলুর দম রোগ হয় তাহা হইলে আরও ভাল হয়। কিন্তু আমাদের দেশের ভাত রান্নার প্রণালী ভাল নয়। অনেক বেগী

জল দিয়া ভাত রাখিয়া ক্যান কেলিয়া দিয়া ভাত খাওয়া ভুল। পরিমাণ মত জল দিয়া ভাত রাখিলে ভাতও সিদ্ধ হয় অতিরিক্ত জলও যরিয়া যায়—ক্যান কেলিতে হয় না। সেই ভাতই বৈজ্ঞানিক হিসাবে সুখাদ্য। অত্যন্ত তরকারী রাখিবার প্রথা আমাদের দেশে বিলাত অপেক্ষা অনেক ভাল। তবে বী গরমমণলা কম ব্যবহার করিলে ভাল হয়। অনেক রোগনির বিশ্বাস তরকারীতে বত বেশী বী মশা দেওয়া হইবে রোগ তত উৎকৃষ্ট হইবে। ইহা সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। তরকারীতে ঠিক পরিমাণ মত মশা ব্যবহার করিলেই যথেষ্ট। অতিরিক্ত মশা ব্যবহার অপচয়ও বটে অনিষ্টকরও বটে। যদি কোন আনাঙ্গ তরকারী সিদ্ধ করিয়া লইয়া রাখিতে হয়, তাহা হইলে এমন পরিমাণ মত জল দিতে হয় যে তরকারীও সুসিদ্ধ হয় অথচ জলটুকুও যরিয়া যায়।

আমাদের দেশে রন্ধনার্থ যে সমস্ত আনাঙ্গ তরকারী ব্যবহৃত হয় তাহার প্রত্যেকটির এক একটা বিশেষ গুণ আছে। সুতরাং যে সময়ের যে তরকারী সে সময়ে তাহা যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়া উচিত। তাহাতে উপকাবই হইয়া থাকে।

সাধাবণের ভ্রান্ত বিশ্বাস।

সাধারণ লোকে পীড়িত হইলে মনে করে, সে অসুস্থ হইয়াছে। কিন্তু ইহা ভ্রান্ত বিশ্বাস। বস্তুতঃ রোগ তাহার শরীরে অনেক দিন পূর্বেই প্রবেশ করিয়াছে। এখন যাহাকে সে রোগ মনে করিতেছে, তাহা তাহার অসুস্থতার একটা বাহ্য লক্ষণ মাত্র। শরীরের ভিতর রোগ প্রতিবেদক যে স্বাভাবিক শক্তি আছে সেই শক্তির ক্রিয়ার ফলে রোগ আগ্রাসনের প্রভাবের ফলেই এই লক্ষণের উৎপত্তি। তথাকথিত 'রোগ' (অর্থাৎ প্রকৃত রোগের বাহ্য লক্ষণ) দেখা দিলেই বুঝিতে হইবে রোগের স্বাভাবিক চিহ্নসমূহ আশ্রিত হইয়াছে। ডাক্তার এবং ঔষধ সেই স্বাভাবিক নিরাময় কার্যকে সাহায্য করে মাত্র। শরীরের ভিতর আবর্জনা জমিতে জমিতে তখন তাহার পরিমাণ শরীরের পক্ষে অসহ্য হইয়া পড়ে তখন প্রকৃতি সেই সব আবর্জনা

বাহির করিয়া দিতে আরম্ভ করে। তাহারই ফলে বাহিরে রোগের লক্ষণ দেখা দেয়। স্বাস্থ্য ও জীবন বাজা নিক্ষেপের নিয়ম লঙ্ঘনের ফলেই অসুখ করে। অসুখ করিলেই পাকস্থলীকে বিশ্রাম দিতে বাধ্য হইতে হয় এবং নিয়ম লঙ্ঘনও বন্ধ করিতে হয়। তখন শরীর পরীক্ষার করার কাজ ময়লা দূর করার কাজ সহজ হইয়া আসে। তাহা না হইয়া যদি আহার বিহার সমান ভাবেই চলে তাহা হইলে মৃত্যু অনিবার্য। অতএব রোগ বরণ আমাদের হিঠৈবী বন্ধ। উহা প্রকৃতির সতর্কতার ইঙ্গিত। কারণ রোগই রক্ত পরিষ্কারের সূচুপায়। উহাই প্রকৃত পক্ষে আমাদের জীবন রক্ষক। ইহাই সাধারণ নিয়ম। তবে অবশ্য ছুই একটা ক্ষেত্রে এই সাধারণ নিয়মের ব্যতিক্রমও যে ঘটে না এমন নহে। সাধারণত শরীর যখন আপনাকে পরীক্ষার করিতে আরম্ভ করে, তখনই সেই প্রণালী রোগের আকারে বাহিরে দেখা দেয়। শরীর পরীক্ষাবের স্বাভাবিক প্রণালীকে ঠিকমত সাহায্য করাই সুচিকিৎসা। তাহাব ফলে শীঘ্রই এই কার্যটি সাধিত হইয়া যায়। কিন্তু চুচিকিৎসা হইলে ভুল ঔষধ ব্যবহৃত হইলে, স্বভাবের এই রোগ নিরাময়ের প্রাণীতে ব্যাঘাত উপস্থিত হইয়া অবস্থা গুরুতর হইয়া উঠে।

এখন তাহা হইলে আমাদের কর্তব্য এই যে বোগ আসিবার পূর্বেই তাহার আসন্ন আগমন সংবাদ বাহাতে জানিতে পারা এবং সতর্ক হইতে পাবা যায় এমন ভাবে জ্ঞান অন্জন করা। রোগের লক্ষণ জানিবার চেষ্টা করা অপেক্ষা রোগের পূর্ক লক্ষণ জানিতে পারা অধিকতর ফলপ্রদ। তাহা হইলে পূর্কাক্রমে সতর্ক হইয়া রোগের আগমন নিবারণ করা যায় অন্তত তাহার ভীততা কমানো যায়।

অনেকে জল খুব কম পান করেন। ইহা ভাল অভ্যাস নয়। বখেট পরিমাণে জল পান করিলে রক্ত তরল থাকিয়া সহজ প্রবাহিত হয় এবং শরীরের ময়লাও বাহির হইয়া বাইতে পারে। এট জন্ত বখেট

জল পানের অভ্যাস থাকা ভাল। কলের পরিবর্তে প্রচুর তরল খাদ্য ভক্ষণেও কতকটা এই কাজ হয়। নানাবিধ কলের রস এ পক্ষে খুব হিতকর। বিবিধ কলের সিরাপ বা সরবৎ পান করিলেও খুব উপকার পাও। যায়।

স্থূলত খাত্তের সুস্বাদ (মশলা সহযোগে কৃত্রিম সুস্বাদ নহে—স্বাভাবিক সুস্বাদ) খাদ্য গ্রহণ প্রণালী নিয়ন্ত্রণের পক্ষে আমাদের প্রধান পথ প্রদর্শক। যে স্বাভাবিক খাদ্য-যতটা সুস্বাদ তাহাই আমাদের শরীর পোষণের পক্ষে ততটা হিতকর। সুন্দর ভাবে পাক কবা পুষ্টিকর খাদ্য সকল সময়েই সুস্বাদ হইয়া থাকে। নানাবিধ মশলা দেওয়া খাদ্য খাইতে ভাল লাগিলেও এই কৃত্রিম স্বাদ খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য সাধনে একটুও সাহায্য করে না।

অতএব এই কথাগুলি স্মরণ রাখা কর্তব্য যে (১) যদি ক্ষুধা না থাকে (২) যদি গা ম্যাল ম্যাল করে আলস্ত বোধ হয় (৩) যদি বাহ্যে ভাল খোলসা না হয় (৪) যদি মেজাজ রুদ্ধ থাকে কিম্বা মনে ইতস্তত ভাব থাকে (৫) যদি অনিদ্রা না হয় (৬) যদি মাথা ঘুরে কিম্বা শরীর কি পেট ভার ভার বোধ হয় তাহা হইলে তাহাব কারণ অনুসন্ধানের চেষ্টা করিবে। যদি অতি ভোজননের ফলে এই সকল লক্ষণ উপস্থিত হইয়াছে বলিয়া বুঝা যায় তাহা হইলে আহারে সংযম অতীব আবশ্যক। প্রকৃত ক্ষুধার উদ্রেক না হওয়া পর্যন্ত উপবাস দিলে খুব সুফল পাওয়া যায়। যদি ঐ সকল লক্ষণ জল কম খাওয়ার দরুন উপস্থিত হইয়া থাকে বলিয়া অনুমিত হয় তাহা হইলে বখেট পরিমাণে জল পান করিতে হইবে। যদি মশলাযুক্ত গুরুপাক দ্রব্য ভক্ষণে এই সকল লক্ষণ ক্রিয়া থাকে তবে শাক সব্জী ও ফলস্থল বেশী করিয়া খাইতে হইবে। যদি ব্যায়ামের অভাব এই সকল লক্ষণ উৎপন্ন করিয়া থাকে তবে দীর্ঘ পথ পদপ্রজে ভ্রমণ করিলে উপকার পাওয়া যাইবে।

স্বাস্থ্যশাস্ত্র ও স্বাস্থ্যসেবক

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

চতুর্থ অধ্যায়

স্বাস্থ্যজ্ঞান

এখন বেশ বুঝা গেল যে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সর্ব প্রকার জ্ঞান অর্জন করা সর্ব সাধারণের পক্ষেও কত বেশী দরকার। স্বাস্থ্যজ্ঞান রীতিমত অর্জন করিতে হইলে মনকে সেই শিক্ষা লাভের উপযোগী করিয়া গড়িয়া তোলা দরকার অর্থাৎ স্বাস্থ্যজ্ঞান লাভার্থ মনে তীব্র আকাঙ্ক্ষা ও আগ্রহ জন্মানো চাই। মনের এই অবস্থা যে কেবল স্বাস্থ্যজ্ঞান লাভের ক্ষেত্রেই হওয়া দরকার তাহা নয়—সকল প্রকার শিক্ষা ক্ষেত্রেই মনকে এই ভাবে প্রস্তুত করিয়া লইতে হয় তবেই প্রকৃত শিক্ষা লাভ করা যায়। নচেৎ শিক্ষার বনোপাদ দৃঢ় হইবে না। একলব্যের ঐশ একনিষ্ঠ সাধনা ব্যতীত জ্ঞান লাভের ক্ষেত্রে সফলতা লাভের আশা করা বিড়ম্বনা মাত্র।

প্রকৃত পক্ষে জ্ঞান লাভের গোড়ার কথা—আত্মানুসন্ধান। আত্মানুসন্ধান প্রবৃত্ত হইলেই আজ হউক বা চুই দিন পবেই হউক আত্মচরিত্রের অনেক ক্রটি ধরা পড়িয়া যাইবে। স্বাস্থ্যের সম্পর্কে এই অনুসন্ধানের ফলে স্বাস্থ্যগত ক্রটির কথা জানা যাইবে। কিন্তু কেবল জানিলে বা ভবিষ্যে চিন্তা করিলেই বথেষ্ট হইবে না। কেবল কোতৃহল চরিতার্থ করা এই অনুসন্ধানের মুখ্য উদ্দেশ্য নয়। কোন্ বিষয়ে স্বাস্থ্য আশঙ্করূপ উন্নত বা ক্ষয় নহে তাহা জানিতে পারিলে সঙ্গে সঙ্গে তাহার সংশোধনের উপায় অবলম্বন করিতে হইবে।

কাহারও সামনে একটা কল চলিতেছে, বেশ চলিতেছে, কিন্তু কিছুকণ পরে মধ্যে মধ্যে চলার গোলমাল হইতে লাগিল। তখন কলের চালক অনুসন্ধান প্রবৃত্ত হইল—কেন চলার ব্যাঘাত ঘটতেছে। অনুসন্ধানে যখন গোলবোগের কারণ ধরা পড়িল, তখন

সে তাহা সংশোধন করিয়া দিল। তখন আবার কল রীতিমত চলিতে লাগিল। শারীর যন্ত্রের ক্রিয়া বতকণ স্বাভাবিক ভাবে চলিবে কোন গোলমাল হইবে না ততকণ স্বাস্থ্য ঠিক অবস্থায় আছে বলিয়া বিবেচনা করিতে হইবে। কিন্তু যখন দেখা যাইবে যে শারীর যন্ত্রের সকল অংশের ক্রিয়া ঠিকমত চলিতেছে না কোন কোন যন্ত্রের ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটতেছে তখন তাহার কারণ অনুসন্ধান করিয়া বাধা বিয় দূর করিয়া ফেলিতে হইবে। কল চলিবার সময় যদি কয়লা পুড়িয়া ছাই হইয়া যায় নুতন কয়লা না দেওয়া হয় তাহা হইলে কল চলা বন্ধ হইয়া যাইবে। চরকার যদি ঠিকমত তৈল না দেওয়া হয় তবে হয় চরকা চলিবে না আর না হয় বড় বেশী শব্দ হইবে। তখন চরকার তৈল দিয়া ঠিক করিয়া লইলে চরকা আবার ঠিকমত চলিবে। শরীররূপ কলের সম্বন্ধেও ঠিক এই কথা খাটে। শারীর যন্ত্রের কার্যক্ষমতা ক্ষুণ্ণ হইলে তাহা সংশোধন করিয়া তাহাদিগকে পুনরায় কার্যক্ষম করিয়া তুলিতে হইবে। এই কাজটি উপযুক্ত ভাবে করিবার জন্য স্বাস্থ্য জ্ঞান লাভ করা আবশ্যিক।

পঞ্চম অধ্যায়

ভগবানেব কলকারখানা।

মানুষ বুদ্ধিবলে কত রকমের কলকারখানা তৈয়ারি করিয়াছে। তাহার কোনটা সরল, কোনটা জটিল কোনটা মোটামুটি ধরণের কোনটা অতি স্থূক্ষ। কিন্তু ত্রীভগবান মানুষের দেহরূপ এই যে কলটির সৃষ্টি করিয়াছেন ইহার মত জটিল, স্থূক্ষাতিস্থূক্ষ কলের ধারণাও মানুষ করিতে পারে না। শরীরকে কল বলিয়া ধরিয়া লইলে নুতন স্বাস্থ্য শিক্ষার্থীর অনেকটা সুবিধা হইতে পারে। মানুষের তৈয়ারী অটোম্যাটিক

কলের এক অংশেব সঙ্গে অপব অংশের সোঁন ঘনিষ্ঠ
সবন্ধ আছে ভগবানের তৈয়াৰী এই দেহ যন্ত্ৰেব অবস্থাও
ঠিক সেইরূপ। দেহ যন্ত্ৰের ভূমি স্থল অংশগুলি বাটী ও
সমষ্টি তাৰে উপযুক্ত অবস্থায় থাকিলে দেহযন্ত্ৰের কাজ
বেশ সুশৃঙ্খলে নিৰ্বাহ হয়।

ষষ্ঠ অধ্যায়

দেহযন্ত্ৰ ও মোটৰ বাটী।

দেহযন্ত্ৰ কিরূপ অবস্থায় থাকা উচিত এবং তাহান
কাজ কিরূপ ভাবে চলা উচিত তাহা ভাল করিয়া
বুঝিবার জন্য মোটৰ গাড়ীৰ দৃষ্টান্তটাই লওয়া বাউক।
মনে কল্পন একজনৰ একখানি মোটৰ গাড়ী আছে।
সে তাহার গাড়ীখানি সৰ্বদা ধুইয়া মুছিয়া পৰিষ্কাৰ করিয়া
রাখে। গাড়ীৰ রং মলিন হইয়া গেলে কিম্বা চটয়া
গেলে আবার নূতন করিয়া রং কৰাইয়া লয়। মোটৰ
উপর সে তাহার গাড়ীৰ কেবল বাহ্য সৌন্দৰ্য্যেব দিকেই
লক্ষ্য রাখে। গাড়ীৰ কলকজা ঠিক অবস্থায় আছে কি
না কোন অংশ ভাঙিয়া কিম্বা ক্ষয় হইয়া গিয়াছে কি না
কলকজাগুলিতে ঠিকমত তৈলা দিয়া কাৰ্য্যক্ষম অবস্থায়
রাখা কলকজাৰ ভিতৰ ময়লা জমিয়া আছে কি না
এ সকল বিষয়ে তাহার কোনই লক্ষ্য নাই।

আর একজনৰ আর একখানি মোটৰ গাড়ী আছে।
সে তাহার গাড়ীৰ বাহ্য সৌন্দৰ্য্যের দিকে তাদৃশ লক্ষ্য না
রাখিলেও তাহার যন্ত্ৰতন্ত্ৰগুলিৰ উপর বিলক্ষণ তীব্র দৃষ্টি
রাখিয়া থাকে। কোন যন্ত্ৰ ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া অকৰ্ম্মণ্য
হইয়া পড়িলে মিস্ত্ৰীখানার পাঠাইয়া ঐ অকৰ্ম্মণ্য অংশটির
বদলে নূতন অংশ বসাইয়া লওয়া কোন অংশ ভাঙিয়া
গেলে তাহা মেরামত করানো বা বদলাইয়া দেওয়া
যন্ত্ৰগুলি যথাবিহিত ভাবে তৈলসিক্ত কৰিয়া রাখা
ভিত্তরে ময়লা জমিলে পৰিষ্কাৰ করিয়া ফেলা—প্রভৃতি
বিষয়ে সে সৰ্বদাই খুব অবজ্ঞিত থাকে। এই হুইজনৰ
হুইখানি গাড়ীৰ মধ্যে কোনটী বেশী কৰ্ম্মক্ষম—কোনটী
অপরটির অপেক্ষা বেশী দূৰ দৌড়াইতে সমৰ্থ—ইহা
কাহাকেও বলিয়া বুঝাইতে হয় না। যে কলকজা ঠিক

অবস্থায় বাৰিবে তাহাব গাড়ীই বেশী চলিবে। যে
কেবল বাহ্য সৌন্দৰ্য্য লইয়াই ব্যস্ত আছে তাহার গাড়ী
কখন যে অচল হইয়া পড়ে তাহার কিছুই ঠিক নাই।

জীবন যাত্রার পথে মানুষ গাড়ীৰও ঠিক এই
অবস্থা। অনেক লোকে খুব সৌখিন। সে কেবল
তাহার সাজ পোষাকের উপর দৃষ্টি রাখে। কিলে
তাহাকে ভাল দেখায় ইহাই তাহার একমাত্র কামনা।
এজন্য বাহা কিছুংকরিতে হয় সে দিকে তাহাব কোন
দৃষ্টি নাই। কিন্তু দেহের ভিতরের যন্ত্ৰগুলিৰ দিকে
তাহার আদৌ দৃষ্টি নাই। যন্ত্ৰগুলি ঠিক কৰ্ম্মক্ষম
অবস্থায় থাকে কি না তাহা সে গ্রাহ্যই করে না।

আবার আর একজন লোক। সে বাহ্য সৌন্দৰ্য্যের
উপাসক নহে। সে তাহার শরীরের বাহির ও ভিতর
পরিষ্কাৰ পরিচ্ছন্ন রাখিয়াই সন্তুষ্ট। সৌখিন সাজ
পোষক পরিয়া বাহ্য দিবার ইচ্ছা তাহার আদৌ
নাই। কিন্তু দেহের ভিতরকার যন্ত্ৰগুলি সৰ্বদা ঠিক
কৰ্ম্মক্ষম অবস্থায় থাকে কি না, সে দিকে তাহার প্রথম
দৃষ্টি আছে। কোন দেহযন্ত্ৰ একটু বিকৃত হইয়াছে
সন্দেহ হইলেই সে দেহযন্ত্ৰের মিস্ত্ৰী ডাক্তারের শরণাপন্ন
হয় কিম্বা মিস্ত্ৰীখানার অৰ্থাৎ হাসপাতালে চলিয়া যায়।
বিকৃত দেহযন্ত্ৰ সম্পূর্ণ মেরামত অৰ্থাৎ সুস্থ না হইলে
সে কিছুতেই ক্ষান্ত হয় না। এখন জীবন যাত্রার
পথ যাত্রী এই হুই ব্যক্তির জীবনযাত্রা তুলনা করুন। কোন
ব্যক্তি আপনায় সমধিক শ্রদ্ধা আকর্ষণ করিবে তাহাও
কি আপনাকে বঞ্চিত দিতে হইবে। মোটৰ গাড়ী
খানিকে ঠিকমত অবস্থায় রাখিতে হইলে মোটৰেব
ভিতরকার যন্ত্ৰ তন্ত্ৰ সবন্ধে তাহার অধিকারীৰ মোটাবুটি
জান থাকা আবশ্যক বাহাতে সে তাহার কোন বিকৃতি
ঘটিবার সম্ভাবনা হইলে তাহা বুঝিতে পারিয়া তৎক্ষণাৎ
মিস্ত্ৰী লাগাইয়া তাহা সংশোধন করিয়া লইতে পারে।
মানুষ গাড়ীকেও জীবন যাত্রাব পথে দীৰ্ঘপথ ভ্রমণের
উপযোগী করিয়া রাখিবার জন্য প্রত্যেক মানুষেরই
দেহের অভ্যন্তরস্থ যন্ত্ৰ তন্ত্ৰ দিগ ও তাহাদের কাৰ্য্য
প্রণালীৰ সবন্ধে মোটাবুটি জান থাকা আবশ্যক।

সপ্তম অধ্যায়

অজ্ঞতার অশেষ দোষ

পারীষ বস্ত্রের সংস্থান, তাহাদের ক্রিয়া, তাহাদের কর্মকর্ম অবস্থা বা অকর্মণ্যতা প্রভৃতি বিষয়ে যোটারুটি জ্ঞান না থাকিলে মাহুকে সময়ে সময়ে অত্যন্ত বিপদে পড়িতে হয়। শরীরের কোন বস্ত্র বিকল হইলে সে একেবারে অসহ্য হইয়া পড়ে। এরূপ অবস্থায় কি করা কর্তব্য তাহা সে নিজে স্থির করিতে না পারিয়া অপরের পরামর্শ জিজ্ঞাসা করে। এবং যে বাহা পরামর্শ দেয় তাহাই নির্বিচারে বিশ্বাস কবিতা তদনুসারে কাজ করিবার চেষ্টা করে। পরামর্শ ভাল কি মন্দ, তাহাতে তাহার হিত কিবা অহিত হইবে—কিছু জানা না থাকায় সে তাহা স্থির কবিতো পারে না। সাধারণত মাহু এইরূপ অজ্ঞ বলিয়া পেটেন্ট ঔষধের ব্যবসায়ী ভাল চণে। কারণ পেটেন্ট ঔষধওয়ালারা তাহাদের পেটেন্ট ঔষধের শতদ্বয়ে এমন সুখ্যাতি কবিতা থাকে যে তাহা পড়িয়া অজ্ঞ লোকের তাহাতে অস্থিষ্ঠাস করা খুবই কঠিন হয়। কেবল পেটেন্ট ঔষধ ব্যবহার করা নয়—সকল লোকের সকল প্রকার কু পরামর্শই সে কার্যে পরিণত করিবার চেষ্টা করে। সকল লোকে তাহাকে একই রকম পরামর্শ দেয় না বা দিতে পারে না। এই সকল পরামর্শের পবন্থপ্রেব সহিত সামঞ্জস্য থাকে না। সুতরাং আজ হরত এক জনের পরামর্শ শুনিয়া সে যে কাজ করিল কাল অপর লোকের পরামর্শে সে হয় ত ঠিক তাহার উল্টা কাজ করিয়া বসিবে। এইরূপে স্ত্রীসে একের পর আর একটা কাজ এমন ভাবে করিয়া বাইতে থাকে যে, তাহার চালচলন প্রায় উন্মাদ লোকের মতন হইয়া ঠাঁড়ায়।

অষ্টম অধ্যায়

স্বাস্থ্যসেবকের দায়িত্ব।

বাহারা রোগীর সেবারূপ সহৎ ব্রত গ্রহণ করিবেন—
রোগীর প্রতি তাহাদের যেমন দায়িত্ব থাকিবে, নিজেব

প্রতি তাহাদের সেইরূপ একটা কর্তব্যের দায়িত্ব থাকিবে। সেই কর্তব্য পালনে যেমন দায়িত্ব আছে, সেইরূপ অসীম আনন্দ আছে। সেবাধর্ম ঠিকমত পালন করিতে হইলে কি করিয়া সেবা করিতে হয় তাহা শিক্ষা করিতে হইবে। কি কি কারণে স্বাস্থ্য ভাল থাকে তাহা সম্পূর্ণরূপে অধিগত করিয়া লইতে হইবে। তৎসহ নিজেব আচার ব্যবহার ও অভ্যাসগুলিকে সেই অভিজ্ঞতার সহিত খাপ খাওয়াইয়া লইতে হইবে। তাহাড়া, ভিন্ন ভিন্ন লোকের বিভিন্ন রকমের সেবাব দরকার হইবে। সেই সকল বিভিন্ন অবস্থায় কি কি করা দরকার তাহাও তাহাকে শিক্ষা করিতে হইবে। এই সকল শিক্ষা করিতে বত যে আনন্দ তাহা ভাবার ব্যস্ত কবা যায় না। কত গীড়িত ব্যক্তি সেবকের সেবার উপর নির্ভর কবিতা চিন্তিত থাকিবে। কত রোগী রোগের বাতনায় ছুট ফট করিতে কবিতো সেবক সেবিকার প্রতীক্ষা করিবে—যন্ত্রণার একটু লাঘবের জন্ত, চুইটা সহায়ত্বের, আশ্বাসের মিষ্ট বাণী শুনিবার জন্ত। কেবল সময়ে ঔষধ ও পথ্য দেওয়াই সেবকের কাজ নয়। জীবনে হতাশাস রোগীকে আশ্বাস, আশা, ভরসা দেওয়া সেবকের কাজ। কথার কাদাল রোগীকে গল্প বলিয়া শ্রীত রাখিতে হয়। শুল্ক ট্রাটিতে বিরক্ত উগ্র প্রকৃতির রোগী রোগের যন্ত্রণার আরও খিটখিটে হইয়া উঠিয়া থাকে। তাহার সেবাব সময় সেবককে নিজেব মন সর্বদা ঠাণ্ডা রাখিয়া সংবত তাবো কাজ কবিতো হয়। রোগী তাহাকে বিরক্ত করিলে ও তাতে জুড় না হইয়া রোগীর মন বাহাতে এসর হয় ও থাকে তাহা করিতে হইবে। বিকারগ্রস্ত রোগী কোন অসম্ভব দাবী করিয়া বসিলে শিশুর ভায় তাহাকে নানা উপায়ে ভুলাইতে হয়। সেবককে সর্বদা নিজেব এই ভাবে তালিম দিয়া তৈয়ার করিয়া লইতে হইবে। তিনি হইবেন প্রিয়বর্নন, মিষ্টভাবী সংবৎ চরিত্র, সহিত, ত্রিগুণী, সহায়ত্বপরাণ উপহিত বুদ্ধি সম্পন্ন, কর্তব্যপরাণ ও সেবানিপুণ। কেবল অর্থের খাতিরে নহে কেবল শুক কর্তব্যের খাতিরে নহে—স্বানবতার খাতিরে—বিশ্বপ্রেমের খাতিরে—

তিনি মনে প্রাণে হইবে সেবক। অনেক বিরক্তিকর ব্যাপারের সংক্ষেপে তাঁহাকে আসিতে হইবে। সেবা কার্যে কোনরূপ তুলচুক হইলে রোগীরও সর্বনাশ—সেবকেরও সর্বনাশ। সর্বোপরি সেবকের নিজের শরীর সর্বদা সুস্থ রাখিতে হইবে। নিজের শরীর সুস্থ রাখা সেবকের সর্বোপেক্ষ সেবা দক্ষতার পরিচয়। ডাক্তার রোগীর লক্ষণ দেখিয়া বোগীর শরীর ও বোগ পরীক্ষা করিয়া ঔষধ পথ্যব্যবস্থা কবিরাই খালাস। কিন্তু রোগীকে বাঁচাইবার প্রকৃত ভার সেবকের উপর। রোগীর শরীর ও মন স্বচ্ছন্দে রাখা তাঁহার কাজ। এই কাজটি যিনি যে পরিমাণ সফলতার সহিত করিতে পারিবেন তিনি সেই পরিমাণে দক্ষ সেবক। কেবল কতকগুলি সেবা তদেব শুক মন কর্তৃক কবির রাখিলে উৎকৃষ্ট সেবক হওয়া যায় না। সেবাধর্ম ও সেবাকার্য্যের অন্তরভূমি গৃঢ় সম্বন্ধে তাঁহার জানা থাকা আবশ্যিক। যে অবস্থার বাহা করা হইতেছে তাহার কারণ কি—কেন তাহা করা হইতেছে এটা জানা না থাকিলে সকল সময়ে সকল কাজ সুশৃঙ্খল ভাবে কবির উঠা যায় না। পুঁথিগত বিজ্ঞান যেখানে কুশার না এমন অবস্থার আসিয়া পড়িলে অনতিজ্ঞ সেবক অকর্মণ্য হইয়া পড়িবেন কিন্তু সেবাধর্মের মর্মজ্ঞ সেবক সেইরূপ কঠিন অবস্থারও একটা না একটা সলুপার বাহিব কবির। অনেক সময়ে সাংঘাতিক বিপদ কাটাইয়া রোগীর প্রাণরক্ষা ও সেবাধর্ম প্রকৃত প্রস্তাবে পালন করিতে পারিবেন। এক কথার বলিতে গেলে সেবকের দক্ষতার উপরেই রোগীর প্রাণ প্রধানত নির্ভর করে। ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বিবরণে তিনি রোগীর প্রয়োজন বুঝিয়া এমন ব্যবস্থা করিতে পারেন বাহাতে রোগী অল্প সময়ের মধ্যে আরোগ্য লাভ করিতে পারে। সেবকের সেবা কার্য্যের পুরস্কার সেবা। রোগী তাহার প্রাণের জন্ত সেবকের সেবা বয়ের কাছে ধনী—এই বিশ্বাস ও সন্তোষ সেবকের সর্ব প্রেত পুরস্কার। ‘অর্থের দ্বারা সেবাধর্মের প্রকৃত মূল্য নির্ধারণ হইতে পারে না। চিকিৎসকের উপদেশ অনুসারে অকরে পালন করিয়া গেলেই সেবকের কর্তব্য

শেষ হইবে না—এই কথাটি সর্বদা স্মরণ রাখিতে হইবে। কারণ রোগীর অবস্থার সর্বদাই পরিবর্তন হইতে পারে। চিকিৎসক সর্বক্ষণ বোগীর কাছে বসিয়া থাকিরা এই সকল পরিবর্তন লক্ষ্য করিয়া প্রতিমুহূর্তে ব্যবস্থারও পরিবর্তন করিতে পারেন না। রোগীর কাছে সর্বক্ষণ থাকিতে হইবে সেবককেই এবং রোগীর অবস্থা পরিবর্তনের থাক। প্রধানত তাঁহাকেই সামলাইতে হইবে, এবং প্রয়োজন বুঝিলে চিকিৎসককে সংবাদ পাঠাইতে হইবে। যিনি এই সর্বক কাজ যতটা দক্ষতার সহিত সম্পাদন করিতে পারিবেন তিনিই দ্রুত অল্পপীডিত বোগ্যভূত সেবক।

এই সেবাধর্ম অতি পবিত্র ধর্ম। ইহা সেবকের মনুষ্যত্বের সাধনা। রোগ শাক আদি ব্যাধি পীড়িত এই বিশ্বাস সাব। ইহার হৃৎকন্দনা যতটা কমাতে পাবা যায় ততটাই মানবতার নিকশ হইয়া পাকে। যিনি এই বিকাশের সহায়তা করেন সেই সেবক সর্বজননৈব নমস্ত। ভগবান তাঁহার মঙ্গল করেন।

নবম অধ্যায়

স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের প্রয়োগ

স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্বন্ধে জ্ঞান অর্জন করিবার পর তাহার সুপ্রয়োগ করিতে পারিলেই তবে সেই জ্ঞান অর্জন করা সার্থক হয়। আমাদের দেশে শিক্ষা প্রণালী এমনই অব্যবহিত যে বিভাগে বা কলেজে যাহা শিক্ষা করা যায় তাহার অধিকাংশ বিষয়ে আমাদের কর্ম জীবনে কোনই কাজে লাগে না। যাহা কর্মক্ষেত্রে প্রয়োগ কবিবার অবসর পাওয়া যায় না সে শিক্ষা লাভ করা না করা সমান। সে শিক্ষা একেবারেই ব্যর্থ। যে জ্ঞান কর্মক্ষেত্রে প্রয়োগ করা যায় সেই জ্ঞান লাভ করাই সার্থক। কার্য্যে প্রয়োগের দ্বারা লব্ধ জ্ঞানের উৎকর্ষ সাধিত হইয়া থাকে। যিনি বস্তুর কবির সেবাধর্ম শিক্ষা করিবেন—তিনি যদি কর্মক্ষেত্রে তাহার প্রয়োগ না করেন, কিংবা প্রয়োগের অবসর না পান, তাহা হইলে সে শিক্ষাও

বুঝা হইয়া যায়। সেবার্ধ শিকার করিবার পর সেবকে পূর্ণ উৎসাহে কর্ণে প্রবৃত্ত হইতে হইবে। কর্ণ-কল্পিতে করিতে তিনি নব নব অভিজ্ঞতা লাভ করিবেন এবং তাহাতে অসীম আনন্দ লাভ করিবেন।

শিকার যে বখাৰ্ধই লাভ হইয়াছে, তাহার পরীক্ষা হয় কর্ণকে জ তাহার উপযুক্ত প্রারোপের দ্বারা। কর্ণে প্রবৃত্ত হইলে শিকার অসম্পূর্ণতা ঘোব, কটী, আত শিকার—এ সমস্তই ধরা পড়িয়া যায়। (ক্রমশঃ)

যৌবন-রক্ষা

[জিহুর্গাদাস ঘোষাল।]

যৌবনকাল পরম বয়সী। জীবনের এই শুভ সন্ধিক্ষেপে কোন এক গাছকরের অজ্ঞাত মোহন দণ্ড প্রভাবে বিশ্বের সকল দৃষ্ট পট পরিবর্তিত হইয়া যায় এক অনির্কটনীয় প্রাণোন্মাদক তূতন রঙে সমস্ত জগৎ বজ্রিত হইয়া উঠে। সর্বাঙ্গস্থলর দৈহিক বিকাশেব সঙ্গে জননভঙ্গী কি মেন এক নতুন সুরে বাজিয়া উঠে—অন্তরের বাবতীর বৃত্তি পরিপূর্ণ গতিতে উদ্দামভাবে ছুটিতে চাব এবং তূতন আশা নূতন উত্তম নূতন শক্তি লইয়া এই ক্ষুদ্র প্রাণ জনন্ত বিশ্বের মধ্যে আপনাকে ডবাইয়া দিয়া কি এক সার্থকতা খুজিতে থাকে। মাহুকের কামনা সাধনা সকলেরই পরিচালনা ও পরিচালিত সমর এই। শারীরিক যত্ন ও মায়ুসমূহের বিশেষ ও শক্তিশালী অবস্থার জন্ত এবং মনের বিচিত্রতার নিমিত্ত ভোগ্য সুরের তীব্র আবাদনের সময়ও যেমন এই সুনির্দিষ্টভাবে পরিচালিত হইলে তেমনই সর্বাঙ্গ উন্নতি সাধন ও আত্মসুশীলনেরও ইহাই প্রকট সময়। এই শক্তি—এই অবস্থাটা হারাইলে মাহু বড় কিছু করিতে পারে না। যিনি জগতে বড় বড় হইয়াছেন, সকলেরই উন্নতি ও প্রতিষ্ঠার ভিত্তি এই যৌবনে এবং এই সময়েই তাহার জীবনর প্রকট কাজসমূহ করিয়াছেন।

সুতরাং এই যৌবনকাল বাধিয়া রাখিতে কাহার না প্রাণে স্বাভাবিক ব্যাকুলতা হয়? কে না ইহার কথা প্রাণেব ভিতর তীব্রভাবে অজ্ঞতব করে? প্রোট্রবে

সীমার পদার্পণ করিয়া কে না একবার ভূবিত দৃষ্টিতে ইহার দিকে কিরিয়া চার? কিন্তু হার। আমাদের আকাঙ্ক্ষা ও ব্যাকুলতাই আছে কিন্তু কাজ নাই। এবং সে স্বাতীরা চেষ্টাও আমরা জানি না। কল্প সখিনা বলে বিধি নির্দিষ্ট নিয়ম লভন করিয়া যৌবনকে চিরদিনের মত বাধিয়া রাখা যায় কি না তাহার মধ্যে যদিও কোনরূপ প্রশ থাকে কিন্তু অধ্যবসায়, জ্ঞান ও কর্মপ্রভাবে যৌবনকে যে নির্দিষ্টকালের পরও বহুদিন পর্যন্ত ধরিয়া রাখা বাইতে পারে, তাহাতে কিছুমাত্র সন্দেহের বিষয় নাই। কিরূপ জ্ঞানের দ্বারা এবং কি নিয়মে কাজ করিলে আমরা এ বিষয়ে সকলকাৰ হইতে পাবি বর্তমান প্রবন্ধে আমরা তাহারই একটু আলোচনা করিতে চেষ্টা করিব।

যৌবনকে হির ও অবিকৃত রাখার জন্ত মন ও চিন্তাশক্তিব প্রভাবই সকলের উপর। এইজন্য সর্বাঙ্গে ও সর্বপ্রবন্ধে মনকে সর্বদার জন্ত এইভাবে তৈয়ারী রাখিবে যে আমি কখনও যৌবন হারাইব না, বৃদ্ধ হইব না। প্রথম যৌবনে আমি যেমন ছিলাম তেমনটাই আছি আমার কোন পরিবর্তন ঘটে নাই বা ঘটত পারে নাট। দিন, মাস বছর চলিয়া যাইবে কিন্তু নিজের জবা মরণের চিন্তা যেন সুহৃদের জন্ত না আসে। সর্বাঙ্গ যৌবনোচিত স্তুতি ও স্তুতোগ করিতে চেষ্টা করিবে এবং জোরপূর্বক একান্ত মন সংযোগ সহকারে মনের মধ্যে যৌবনের স্মৃতি

আনিবে। সর্বদাই যেন এই অটল বিশ্বাস থাকে যে আমার যৌবন কখনও হারাইব না।

“যাদুশ্রী তাবনা যত সিদ্ধির্ভবতি তাদুশ্রী। চিন্তা দ্বারাই সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে। সুতরাং এই যৌবন রক্ষা বিষয়ে মন সংযোগ ও ইচ্ছাশক্তির প্রভাব যে অসামান্য তাহা এইভাবে কিছুদিন কাল করিলে সকলেই বুঝিতে পারিবেন। কোন একজন বিখ্যাত দার্শনিক বলিয়াছেন Would you always remain young and would you carry all joy and buoyancy of youth into your maturer years? Then have care concerning but one thing—how you live in your thought world যদি তুমি পরিণত বয়সেও যৌবনোচিত সকল আনন্দ পাইতে ও সুখ থাকিতে ইচ্ছা কর তাহা হইলে একটি কথা মাত্র স্মরণ রাখিবে যে চিন্তা জগতের সম্বন্ধে বিশেষ মনোযোগী হইও। সর্বদা কিশোর ও বালকের মত খেলা করিবে ও প্রাণ খুলিয়া তাহাদের সহিত মিটিবে। যুবকের মত নিজের প্রাণটি সরস ও বালকের মত কোমল রাখিবে। দিনের পর দিন মনে করিবে আমি ক্রমশ পূর্ণযৌবন অবস্থায় বাইতেছি। শিশু ও বালকদিগকে প্রাণ খুলিয়া ভালবাসিবে এবং তাহাদের কোলে কবিবে ইহাতে শরীর ও মনের প্রাণ অচিরেই পুরীকৃত হইয়া প্রাণ এক যৌবনজ্বলন্ত নূতন রসে অভিষিক্ত ও ক্ষুধিত থাকিবে।

বিভীত, পবিত্র ও সাত্ত্বিক ভাবে জীবনযাপন করা যৌবন রক্ষা বিষয়ে প্রধান সহায়। শরীর ও মন পরস্পর অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধে আবদ্ধ। হিংসা ঘেব ক্রোধ ইত্যাদি রিপু ও হীন বৃত্তি সকলের পরিচালনার শরীরস্থ রক্তের গতি দূষিতভাবে চালিত হয়। আমাদের মূখ্যমণ্ডলের স্নায়ুসমূহ প্রকৃত স্ফূর্তি প্রদান করে এবং আমাদের গতি পথ নির্দেশ করে। এই জন্য এই সব মূখ্যবৃত্তি যে শুধু আমাদের শরীর ও মনকেই নষ্ট করে তাহা নহে, অকালে

জরা যুগ্ম ও আনিয়া থাকে। ইহা আত্মমূলিক সত্য নহে, সম্পূর্ণ বিজ্ঞানসম্মত। যে লোক সর্বদা হিংসা ক্রোধাদি সম্পন্ন, বাহ্যিক জীবন কৰ্ম্মব্যতীবে পরিচালিত, তাহার মিকে চাহিলেই ইহার সত্যতা সত্যক উপলব্ধি হইবে। সুতরাং সর্বপ্রথমে এই সব রিপু ও মূখ্যবৃত্তি সকলকে দমন করিতে বিশেষ চেষ্টা করিবে। সর্বদা সাত্ত্বিক ভাবে জীবনকে চালিত করিবে মনোমধ্যে হিংসা ঘেব ক্রোধ, লোভ ইত্যাদি স্থান দিবে না এবং দয়া ক্ষমা, পরোপকার ভগবত্ত্ব ইত্যাদি সদগুণাবলীর সত্যক অনুশীলনে ব্রতবান হইবে। এই সব সংগ্রহবৃত্তির অনুশীলনে আমাদের নার্ভী (nerve) শিথল, ধ্বনী ইত্যাদিতে ও রক্তের ভিতরে এক নূতন রাসায়নিক ক্রিয়া হইতে থাকিবে, বাহ্যতে আমাদের মুখে, চোখে, সর্বদা এক নূতন শ্রী নূতন ভাব নূতন শক্তির বিকাশ হইতে থাকিবে এবং আমাদের স্বাস্থ্য ও যৌবন শ্রী বহুদিন পর্যন্ত অটুট রাখিবে। এই জন্য মিথ্যাচারী ভগবত্ত্ব ও ধার্মিক ব্যক্তিদের যৌবন ও সৌন্দর্য্য বিনা যোগসাধনায়ও বহুকাল পর্যন্ত অধিকৃত থাকে এবং ইহার সত্যতা বোধ হয় সকলেই প্রত্যক্ষ করিয়াছেন। প্রকৃত জ্ঞানের সহিত আন্তরিক ভাবে উপলব্ধি করিয়া চেষ্টা দ্বারা সকলেই এইভাবে নিজের জীবন চালিত করিতে পারেন এবং বিনি বতটুকু পারিবেন তিনি সেই পরিমাণেই কলভাগী হইবেন, কাহারও হতাশ হইবার কোন কারণ নাই।

ভূতীয়তঃ, উদ্বাস্য ও যোগশাস্ত্র হইতে কতকগুলি নিয়ম এখানে উদ্ধৃত করা হইল, যাহা একান্ত ভক্তি ও ব্রতসহকারে পালন করিলে আমরা নিশ্চয়ই সফল বাম হইব এবং এই সব অমূল্য উপদেশের মহিমা দেখিয়া বিম্মিত ও তৃপ্ত হইব।

১। দ্বিভাগে বাম নাসিকার ও স্নায়ুতে দক্ষিণ নাসিকার বাস বহন রাখিতে চেষ্টা করিবে। ইহাতে আমাদের স্বাস্থ্য ও যৌবন বহুদিন পর্যন্ত অব্যাহত থাকিবে। একজন প্রথম প্রথম দ্বিভাগের কিছু সময় দক্ষিণ নাসিকা পরিষ্কৃত তুলা দ্বারা বদ্ধ করিয়া রাখিবে

ও বাহ নাসিকার খাস বহন করিতে চেষ্টা করিবে। একটু একটু করিয়া এ অভ্যাস করিতে হয় এবং কিছু দিন এই অভ্যাস করিলে শেষে আপনা হইতেই এইরূপ নিখাস বহিতে থাকিবে। রাজিতে বাম পার্শে কিরীয়া শরন করিবে তাহাতে কিছুকণ বান্দেই দক্ষিণ নাসিকার খাস বহিতে থাকিবে। এইরূপে সমস্ত রাজি বাম দিকে শরন করিয়া দক্ষিণ নাসিকার খাস বহন করিতে চেষ্টা করিবে। অভ্যাস দ্বারা অনারাসেই 'ইচ্ছা' সহজসাধ্য হইবে। স্বয়ং শাস্ত্রোক্ত ইহা একটি অতি উৎকৃষ্ট নিয়ম এবং সকলেই ইহা তত্ত্বসহকায়ে পালন করিতে চেষ্টা করিবে।

২। প্রত্যহ দুইবেলা আহারান্তে ৮১ মিনিট পর্যন্ত একটু শক্ত চিকণীর দ্বারা মাথার চুল কোরে আঁচড়াইবে। ইহাতে মস্তিষ্ক শীতল রাখিবে এবং অকালে মাথার চুল উঠিবে না বা চুল পাকিবে না।

৩। চোখের জ্যোতি অবাঞ্ছিত রাখার জন্ত প্রত্যহ প্রত্যয়ে নিজা হইতে উঠিবার পূর্বেই মুখের ভিতর সম্পূর্ণরূপে জল দ্বারা পুরিয়া চোখে ৮১ বার শীতল জলের ঝাপটা দিবে। পরে একবার ঐ জলে কপালটা ধুইয়া ফেলিয়া গুনরার ৭৮ বার চোখে ঐরূপে জলের ঝাপটা দিবে। প্রত্যহ স্নান করিবার সময় দুই পায়ের অঙ্গুষ্ঠের নখের করেক ধারে একটি ভেল দিয়া পরে অস্ত্রান্ত হানে ভেল মর্দন করিবে। এতদ্বিধ চোখের অস্ত্রান্ত সাধারণ স্বাস্থ্যের নিয়ম পালন করিবে। ইহাতে কোনও দিন চোখের জ্যোতি খারাপ হইবে না বা কোনরূপ চোখের ব্যারাম হইতে পারিবে না।

৪। বস্ত্রবাস বলমূল্য ভাগ করিবে ততবারই বস্ত্রকণ ঐ কার্য শেষ না হয় ততক্ষণ দুই পাটি দাঁতে দাঁতে একটু কোরে চালিয়া ধরিবে ইহাতে দাঁত নড়িবে না বা বৃদ্ধকাল পর্যন্তও দাঁতের কোন অক্ষয় হইবে না। স্বাস্থ্য সমাচারের নিয়মিত পাঠকগণ বস্ত্ররক্ষার অস্ত্রান্ত স্বাস্থ্যের নিয়ম অবগত আছেন। সুতরাং তাহার পুনরুক্তি এখানে মিস্ত্ররোজন।

৫। বৌদ্ধধর্মজাত ইন্দ্রিয় চালনার ইন্দ্রিয়ের শক্তি

ও কার্যকর অবস্থা ক্রমশঃ হ্রাস হইয়া আইসে। এই জন্য একটা নিয়ম সর্বতোভাবে সকলে প্রতিপালন করিবে। বস্ত্রবাস বলমূল্য ভাগ করিবে ততবার বস্ত্রকণ পর্যন্ত ঐ কার্য সম্পন্ন না হয় ততক্ষণ বাসহস্তের দ্বারা দৃঢ়মুষ্টিতে কোষধর শক্ত করিয়া ধরিয়া থাকিবে। ইহাতে ইন্দ্রিয় দৌর্বল্য অকালে কিছুতেই ঘটতে পারিবে না।

মহাজান মুখনি সূত্র ও শাস্ত্রোক্ত এই সব নিয়মগুলি মহামূল্যবান এবং ইহার প্রতিভাটাই পরীক্ষিত সত্য। তবে সর্বনাশই আমাদেরকে একটি কথা স্মরণ রাখিতে হইবে যে একদিনে বা একবারেই কোন একটি কার্যের চরমফল লাভ করা যায় না। আমাদের চিত্তের স্থিরতা ও দৃঢ়তার একান্ত অভাব হইলে একদিন কোন কার্য করিয়াই তাহার ফল না পাইলে অমনি অধীর হই ও বিশ্বাস হারাই চিত্তের দৃঢ়তাও থাকে না। সুতরাং কোন বিষয়ে আমরা সকলকামও হইতে পারি না। তার পর সকল কার্যের পক্ষে তত্ত্ব ও বিশ্বাস এই দুই বড় মূল্যবান জিনিষ। তত্ত্ব ও বিশ্বাস দ্বারা চিত্তের একাগ্রতা জন্মে এবং একাগ্রতা হইতেই will force বা ইচ্ছা শক্তির সৃষ্টি হয়। এই শক্তিই সকল কার্যের প্রাণ। এই শক্তির অভাবেই আমরা প্রতিপদে বিকল মনোরথ হই এবং এই শক্তি যেখানে যে অল্পপাতে আছে কার্যের ফল সেখানে সেই অল্পপাতে অবস্ফুটাবী। শাস্ত্রোক্ত এই সব স্বাস্থ্যের নিয়মগুলিতে আত্মিকাবোধ বা সত্যপ্রতিষ্ঠা করিয়া একান্তচিত্তে ইহা প্রতিপালন করিয়া চলিলে আমরা প্রত্যেকেই নিজ নিজ জীবনে ইহাব মহিমা ও আচর্য ফল দেখিয়া মুগ্ধ হইব ইহাতে কিছুমাত্র সন্দেহেব বিবর নাই।

চতুর্থত ব্রহ্মচর্য পালন বৌদ্ধধর্মের প্রধান সাহায্য। বাহ্যিক শুদ্ধতাকে অবিকৃত ও পরিপূর্ণ অবস্থায় আছে তাহার রক্ত স্রাব মাংসপেশী নাড়ী ইত্যাদি সর্বদাই বিতুষ্ট ও সতেজ অবস্থায় থাকে এবং দেহস্থিত বস্ত্র সমুদায় উপযুক্ত অবস্থায় থাকে, স্রুগা জ্বর ব্যাধি, ইত্যাদি আক্রমণ করিতে পারে না। সকল সাধনার প্রার্থ সাধনা এই ব্রহ্মচর্য ব্রত পালন। সুতরাং সর্ব

প্রথমে এই বিষয়ে মনোযোগী হইবে। এষ্ট ব্রহ্মচর্যের অভাবেরই আভ্যন্তরীণ অকালবার্দ্ধক্য, রোগ সৃষ্টির সংখ্যা এত বৃদ্ধি হইয়াছে। “বৌবন করিয়া ব্যয় বরষে কাঞ্চাল” এই বাক্যটি অতি সূচ্যবান। বৌবনে সাবধান না হইয়া অভ্যাচার করাতেই আমরা শীঘ্র শীঘ্র বৌবন হারাইয়া জরাগ্রস্ত হইয়া পড়ি। তখন তবিষ্যতের চিন্তা কিছুতেই আমাদের মনে স্থান পায় না। জীবনের সাবভূত এই শুভ্রাভূত অষ্টম অভ্যাচারে অবধা নষ্ট করিলে, অতি শীঘ্রই জীবনীশক্তি কম করিয়া ফেলে এবং অকালে বার্দ্ধক্যের সমস্ত লক্ষণ আসিয়া দেখা দেয়।

ইহার প্রমাণ চারিদিকে—কোনই অভাব নাই। ব্রহ্মচর্যপালন বিবাহিত জীবনেও হয় সুতরাং সকলেই সর্বোপায়ে এইদিকে লক্ষ্য রাখিবে। যিনি যে পরিমাণে এই ব্রত সাধন করিবেন তিনি সেই পরিমাণে ফলভোগী হইবেন।

এতদ্বিতীয় কয়েকটি আয়ুর্কৌশল অমূল্য উপদেশ পালন করিতে হইবে বৌবনরক্ষার্থে এগুলিও একান্ত প্রয়োজনীয়।

ক। প্রত্যহ প্রত্যুবে শয্যাভ্যাগ করার পরই এক গ্লাস পরিষ্কৃত শীতল জল নাসারন্ধ্র দ্বারা পান করিবে। এই নাসাপান আয়ুর্কৌশল মতে পরম উপকারী। নিরমিত ভাবে ইহা পালন করিলে ইহা রাসায়নিক কার্য করে এবং জরা পলিত অংগ ইত্যাদি দূর করিয়া বৌবন স্থূলভ সামর্থ্য ও শ্রী প্রদান করে। বরাবর এই নিয়মটি পালন করিলে কিছুতেই অকালবার্দ্ধক্য আক্রমণ করিতে পারিবে না। এই নাসাপান অভ্যাস করা কোনই গুরুতর ব্যাপার নহে। একটু একটু করিয়া চেষ্টা করিলে ৪৫ দিনের মধ্যেই অনারাসে ইহা অভ্যস্ত হইয়া যাইবে।

খ। প্রত্যহ কিছুকাল নিরমিতভাবে শারীরিক ব্যায়াম করিবে। শরীরকে সুস্থ, সুদৃঢ় ও স্বাভাবিক অবস্থায় রাখিতে ব্যায়ামের মতন আর কিছুই নাই। নিরমিত ব্যায়ামকারীকে সহসা জরা আক্রমণ করিতে পারে না। বৌবনোচিত শক্তি, গঠন ও সৌন্দর্য যতদিন তাহাদের মেহে অব্যাহত থাকে। ইহার প্রমাণ

আমরা সর্বদাই দেখিতে পাই। অশিক্ষিত ইতরলোক শারীরিক পরিশ্রমের জন্ত দীর্ঘ দিন পর্যন্তও কেমন সুস্থ ও সুন্দর থাকে, বৃদ্ধবয়সেও শারীরিক সামর্থ্য হারায় না। আর আমরা ভ্রূজশ্রেণী এই ব্যায়ামবিমুখ হইয়া অতি অল্পকালের মধ্যেই ভূড়িযুক্ত, লোলচর্ম এবং অকর্মণ্য হইয়া পড়ি। ইচ্ছাশক্তির সহিত নিরমিত ভাবে ব্যায়াম করিলে ইহার কল অসামান্য ইহাতে আমাদের বৈশী সময় নষ্ট বাস্তব্য কতিও হয় না। কিন্তু হার, আমাদের এমন শিক্ষা এমনি অভ্যাস এবং আলস্য যে আমরা এই মহামূল্য জিনিষে একেবারে ঠেপেকা করিয়া থাকি। প্রত্যহ মাত্র ১।১৫ মিনিট ব্যায়াম করিলেই আমরা ব্যায়ামের সুকল সম্যক লাভ করিতে পারি। এবং কে চক্ষিণ দৃষ্টির মধ্য হইতে এই ১।১৫ মিনিট কাল ব্যয় করিতে না পারেন? যিনি কর্ম জীবনের যে অবস্থাতেই থাকুন এ বিষয়ে প্রকৃত জ্ঞান থাকিলে এই সামান্য সময় ব্যয় করিয়া শারীরিক ব্যায়াম কবিতো কাহারও আটকান না এবং ইহা দ্বারা ই তিনি আশাতীত ফল পাইতে পারেন। তবে এ বিষয়ে চাই শুধু একা প্রত্যাহা নিরমিততা ও প্রকৃততা।

গ। তৈলাভ্যঙ্গ ও উষর্জন বিশেষ আবশ্যিক বলিয়া মনে রাখিবে। অভ্যঙ্গ ও উষর্জন দ্বারা চর্ম মৃদুপ সতেজ বাসপেশী দ্বায় প্রভৃতি কার্যক্রম থাকে এবং এই জন্ত চর্মের লোলতা ইত্যাদি জরাবস্থা সহসা আসিতে পারে না। তৈলমর্দন সম্বন্ধে শাস্ত্রকারগণও বলিয়া গিয়াছেন যে স্বভেদের চেয়ে তৈলের উপকর্মিতা আটগুণ বেশী কিন্তু তত্বগে নহে—মর্দনে। কিন্তু হার। পাশ্চাত্য শিক্ষা ও অল্পকরণের কল্যাণে আমাদের এই প্রথা প্রায় লোপ হইতে বসিয়াছে। আজকাল আর প্রায় কাউকে তৈল মর্দন করিতে দেখা যায় না। অনেকেরই ইহা অসত্যতার চিহ্ন বলিয়া বিজ্ঞপের চোখে দেখিয়া থাকেন।

ঘ। মধ্যে মধ্যে উপবাস ও কলসুলাদি আহার বহু স্বাস্থ্য ও বৌবনের পক্ষে একান্ত অগ্রহণীয়। এইজন্য আমাদের হিন্দুশাস্ত্রে যে একাদশীর উপবাস ও মধ্যে

মধ্যে অল্প উপবাসাদির ব্যবস্থা আছে তাহা সর্বতোভাবে পালন করা কর্তব্য। এইরূপ উপবাস দ্বারা অর্চনারি উদ্যোগ ও শরীরস্থ বস্ত্রসহ সতেজ থাকে এবং ইজিরা দি সাহায্যভাবে থাকায় আমাদের বাহ্যের সর্ববিধ উৎকর্ষ বিধান হইয়া থাকে। যৌবনরক্ষা ও দীর্ঘজীবন লাভের জন্য উপবাস ও নিভাচার প্রধান সহায় বলিয়া মনে রাখিবে। আমবা বর্তমানে অত্যন্ত শোণী হইয়া পড়িয়াছি—এই সব শাস্ত্রোপদেশের প্রকৃত মর্ম ও বুঝ না বা বুঝিতে চেষ্টা করি না এবং ইহারই ফলে অকালে জরাগ্রস্ত ও নানা ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া পড়িতেছি।

কলমুল আহাব একান্ত মঙ্গলজনক। বড় বড়

ডাক্তারের মত সর্গাহের মধ্যে অল্পত। একদিন শুধু কলমুল খাইয়া থাকিলে স্বাস্থ্য ও যৌবনের পক্ষে বিশেষ অঙ্গুল হয়। ছপক টাটকা কলমই প্রস্তুত এবং এই কলমুল আমাদের খাওয়ার একটা প্রধান অংশ হওয়া উচিত। শিকার অভাবেই হউক আর বিকৃত ক্রটির জন্যই হউক আমরা এখন বাজে খাবার গচা তৈল ও স্বাদ ভাজা বাসি ও বিবাক্ত জব্যাদি খাইতে অত্যন্ত হইতেছি, ইহা বড়ই হু খের বিষয়। ঐ অর্থে উৎকৃষ্ট কলমুল যে সহরের বা তাহা অনারানে খাইতে পাবি এবং উহা যে বাহ্যের পক্ষে প্রথম মঙ্গল জনক তাহা সকলেরই মনে রাখা উচিত।

২৪ পরগণার পল্লী-সংগঠন আন্দোলন।

[ক্রীতীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

প্রকের ক্রীতীশচন্দ্র রামানন্দ চট্টোপাধ্যায় মহাশয় বীরভূম ও বীরভূমকে বাংলার ক্ষয়িতম (most decaying) জেলা আখ্যা দিয়াছেন। ২৪ পরগণা জেলাটিকেও ঐ পর্যায়ভুক্ত করিলে কোন ঘোষ হইত না। কলিকাতার মত বড় সহরের নিকটবর্তী এই জেলাটির বা কিছু কৃষি ও শিল্পসম্পদ আছে, সমস্তই কলিকাতার হবহ চালান হয়। গ্রামে গ্রামে দুধ ও মাছ যেমন অপ্রচুর হইতেছে, দৈনিক বাতী (daily passenger) কেরানীর সংখ্যা তেমনি বাড়িতেছে। আমার কার্যো পলকে বাইরা বিগ্রহের এমন অনেক গ্রাম দেখিয়াছি বাহাতে পুরুষ একটাও গৃহে নাই—কেবল গ্রাম্য কৃষক, নাপিত ও ধোপা এখনও বাস্তব দ্বারা ছাড়াইতে পারে নাই অথবা সহরে তেমন বিশেষ সুবিধা নাই তাই মাটি আঁকড়িয়া পড়িয়া আছে অনেক গ্রামেই বিড়ির ও পানের দোকান দেখিয়াছি—চারের দোকানও দেখি নাই বলিতে পারি না। অনেক গ্রামে দেখিয়াছি শনি ও রবিবারে বুকেরা অনন্তকর্ণা হইয়া নাটকের

রিহার্সেল দিতেছেন। তাঁহাদের নিকট দেশ-প্রেমের কথা বলিতে যাওয়া অথবা পল্লীসংগঠনের কথা তোলা সুবুদ্ধির কার্য নহে। বহু খাটুনির পর এই ছইটা দিনের তাঁহারা সন্ধ্যাবহার করিতে চান। Weekdaysও তাঁহাদের মরিবারও সময় নাই।

করেকটা গ্রামের বুকেরা কিন্তু এমন অরসিক যে তাঁহারা হাড়তাল। খাটুনির পর শনি ও রবিবারে গ্রামের অল্প খাটিতে চান। আমি এরূপ বহু বুকের কার্যকলাপও লক্ষ্য করিয়াছি—ই হারা নম্র।

কেন এমন হয়? ধ্বংসোন্মুখ জাতি আমরা মুখে সবাই বলি, তাত কাপড়ের হু খের কথাও অল্পতব করি, তবু কর্ণে প্রবৃত্তি আসি না কেন?—অড়তা বার না কেন?

আমার মনে হয় ইহার প্রধান কারণ এই—আমরা মুখে বা বলি মনে প্রাণে তা অল্পতব করি না। আমরা দেশকে জানি না—তাই হারী দেশপ্রেম জন্মে না। বর্তমান অবস্থায় আমি ২৪ পরগণা জেলা সম্বন্ধে যেটামুটি

কয়েকটা সংবাদ দিব। আমার মনে হয় ইহাতে, বাংলার কাজ করিতে চান তাঁহাদের কার্যপ্রণালী ও পদ্ধতি নির্ধারণে সহায়তা হইবে। এই প্রবন্ধে বর্তমানে যে যে প্রতিষ্ঠান সংগঠন কাজ করিতেছেন তাঁহাদেরও উল্লেখ করিতে চেষ্টা করিব। কলিকাতার নিকটবর্তী হওরাতে শহরের ঐতিহ্যিক আন্দোলনের চেউ এই জেলাতেও সকলেই অজ্ঞতব করে। প্রতি আন্দোলনেরই কিছু না কিছু সার্থকতা আছে। সেই হিসাবে হুগলী হাওড়া ও ২৪ পরগণা জেলার অধিবাসীরা বিশেষ সোভাগ্যবান এ বিষয়ে সন্দেহ নাই।

লোক সংখ্যা হিসাবে প্রেসিডেন্সী বিভাগে এই জেলার প্রথম স্থান। ১৯১১ সালে এখানকার লোক সংখ্যা ২৪, ৩৪, ১ ৪ জন ছিল। ১৯২১ সালের আদম শুমারিতে দেখা যায় এখানকার লোক সংখ্যা বাড়িয়া ২৬ ২৮ ২ ৫ জন হইয়াছে। লোক সংখ্যা বাড়িয়াছে সত্য কিন্তু জন্মহার বাড়িও দুবেব কথা—বেশ কমিয়াছে। জন্মহার কম হইবার কারণ কি—এ সম্বন্ধে সঠিক কিছু বলা শক্ত। বাকুলে (Buckle) মহাশয় বলেন যে খাদ্যের প্রাচুর্য ও অপ্রাচুর্যের ফলে জন্মহারের বৃদ্ধি অথবা হ্রাস হয়। The population does undoubtedly fluctuate with the supply of food advancing when the supply is plentiful or receding when the supply is scanty কিন্তু আশ্চর্যের বিষয় এই যে পাশ্চাত্য জগতে ইহার বিপরীত দেখা বাইতেছে। সেখানে লোকের ধনবত্তা বাড়িতেছে কিন্তু জন্মহার দিন দিন হ্রাস পাইতেছে। এই সব দেখিয়া মি পেল (Pele) বলিয়াছেন যে জন্মহার বৃদ্ধির কারণ দারিদ্র্য ও দুর্দশা। তাঁহাব কথাই এই যে High birthrates are the direct outcome of poverty and misery and falling birthrates are a natural result of increased prosperity আমাদের দেশেও প্রবাদ আছে যে পল্লীষের উপরই না বঞ্জীর কৃপা অধিক হয়। বাহা হউক জন্মহার চম্বিণ পরগণার কমিয়া গিয়াছে।

মৃত্যুহার যদি বাড়িতে থাকে এবং জন্মহার ক্রমাগত কমে তবে জেলাটা লোকশূন্য হইতে খুব বেশী দিন লাগিবে না।

২৪ পরগণার লোকস্বরের প্রধান কারণ ম্যালেরিয়া ও কালাজ্বর। স্বাস্থ্যভবিদ পণ্ডিতরা বলেন যে বাংলা দেশে প্রতিদিন ১ • হাজার লোক কেবল ম্যালেরিয়ার মরে। ১ • লোক বাহারা মরে তাহা দের ত গো জ্বর কাটিরাই গেল। কিন্তু বাহারা রোগে ভুগিয়া জীবন্ত হইয়া আছে, তাহাদের সংখ্যা যে কত তাহা গ্রামবাসী মাত্রই জানেন। ম্যালেরিয়ার ফলে ২৪ পরগণার চাষী চাষ করিতে পারে না, বলিক হুলে বাইতে পারে না। ক্রমাগত ম্যালেরিয়ার ভুগিলে লোকের কর্ম প্রবৃত্তি ক্ষীণ ও চরিত্র হীন হইয়া পড়ে। Dr Pais মহাশয় সত্যই বলিয়াছেন—Distrust towards works of a social character, diminished will power, diminished liking for work, restricted vision towards all the phenomena of life are special characteristics of those with chronic malaria and of the peoples who have long suffered from it আমবা পল্লীবাসীর কর্মে অনাসক্তি ক্ষুদ্র চিন্ততা দেখিয়া হু বিত হই—ইহার মূলোভূত কারণ ক্রমাগত অরতোগ ও বজ্রপা।

কেবল ২৪ পরগণা নুহে—পশ্চিম বঙ্গের অধিকাংশ জেলাবই প্রতিগ্রামে দেখা যায় যে ম্যালেরিয়ার ভুগিতে ভুগিতে লোকেরা জীবনের সমস্ত সরসতা হারাইয়াছে। ডা বেটলী মহাশয় সত্যই বলিয়াছেন—The man who is a prey to chronic malaria loses all interest in life his energy is sapped and his initiative destroyed, he becomes lethargic in mind and body and so intensely apathetic that it is with difficulty he can be induced to make an effort even to secure treatment ম্যালেরিয়ার ফলে বোগী মনে ও গ্রাণে পড়ে হইয়া পড়ে।

ম্যালেরিয়ার পরই কালাজরের নাম কবা বাইতে পারে। ডা বেন্টলী মহাশয় বলিয়াছেন—বাংলায় ২ লক্ষ লোক কালাজরে ভুগি তছে। ডা নেপীর (Dr Napier) মহাশয় বলেন—প্রায় ১ লক্ষ লোক কালাজরের রোগী। আমাদের মনে হয় কালাজর ও ম্যালেরিয়ার পার্থক্য প্রায় বৈজ্ঞানিক নিক্রপণ করিতে পা বন না। এই জন্তই এখনও ব্যারামটির সম্যক স্বরূপ ধরা পড়িতেছে না। কুঙ্গের মহামাত্র গভর্ণর বাহাদুর যথার্থই বলিয়াছেন যে ১৯১৫ সালে পূর্বে লোকে ম্যালেরিয়া ও কালাজরের পার্থক্য জানিত না। কাজেই বোগটার ভীষণ মৃত্তি ধরা পড়ে নাই।

১৯২১ সালে	১৫৫২ জন
১৯২২	১৫৩১
১৯২৩	৪৫৬৫

ইহা হইতেই স্পষ্ট বোকা বাইতেছে যে দিন দিন নতুন নতুন রোগী আবিষ্কৃত হইতেছে।

২৪ পরগণার ইতিহাসই দেখা যাক। ১৯২১ সালে রোগীর সংখ্যা ছিল ১৬৭ কিন্তু নানাস্থানে কালাজর ও ম্যালেরিয়া নিবারণী কেন্দ্র স্থাপিত হওয়ার পরে ১৯২২ সালে রোগীর সংখ্যা দাঁড়ায় ১৫৫৮ জন ১৯২৩ সালে ১৫৩৫ জন রোগী চিকিৎসিত হইতে আসিয়াছিল। সকলেই অবগত আছেন যে অধিকাংশ রোগীবই বয়স ১৫ বৎসরের নীচে। কালাজর রোগটার বিশেষত্বই এই যে টহাতে বালকেবাই বেশীর ভাগ আক্রান্ত হয়। স্বাস্থ্যবিভাগের কর্তৃপক্ষ যথার্থই বলিয়াছেন যে The age incidence of kala azar is peculiar about 80 percent of the cases occurring in children under 15 years of age

এখন দেখা যাউক এই টহটা ব্যাধির নিরাকরণ জন্ত সরকারী ও বেসরকারী চেষ্টা ও ব্যয় কতটা করা হইতেছে। সমস্যাটা জটিল যথেষ্ট অর্থ ও কর্মীর প্রয়োজন—এ সকল কথাও যেমন সভ্য ভেমন ইহাও সভ্যবে আজ সমস্ত জাতি যদি কর্তব্য বুদ্ধিতে অঙ্গপ্রাণিত

হুঁসা কাজ না করেন তাহা হইলে এই ভীষণ ব্যাধির বাংলাদেশকে অগ্নান ভূমিতে পরিণত করিবে।

কালাজর বৈঠকে মহামাত্র গভর্ণর বাহাদুর যথার্থই বলিয়াছেন যে বাংলার স্বাস্থ্যায়ত্তিকরণে সরকার ও জনসাধারণকে একযোগে কাজ করিতে হইবে—A problem of so vast a nature is incapable of solution by the efforts of government alone কোন দেশেই কেবল সরকারী চেষ্টায় সকল ব্যাধি দূরীভূত হয় নাই। গভর্ণমেন্ট এই বিষয়ে কি করিয়াছেন দেখা যাউক। প্রথমত বোগটার সম্যক স্বরূপ জানিবাব জন্ত একটা সাঁচে (Survey) করা হয় তৎপব বিশেষজ্ঞগ। বোগের কারণ প্রতি লটরা বেব (research) করিয়াছেন। কলিকাতা School of Tropical Medicine নামক বিদ্যালয়ে এবং প্রত্যেক জেলায় সিভিলসার্জন ও ফেলপ অফিসারের নিকট শিক্ষারও ব্যবস্থা আছে। বঙ্গীয় স্বাস্থ্য বিভাগেব একজন এসিষ্টেন্ট সার্জন ডিরেক্টর ও কর্তৃত্বাধীনে ২১ জন ডাক্তার এই কর্মে নিযুক্ত আছেন। ইহা ব্যতীত প্রতি বৎসর সরকার একটা অর্থায় করিয়া থাকে। স্বাস্থ্য বিভাগের প্রধান পবিচালক মেজর টমাস মহাশয় বলিয়াছেন—In Bengal the central department is advisory only and the work is carried out by the local bodies aided financially to some extent by the central Govt. Last year Rs 50000 was given. The central Anti Malarial Society has this year (1921) already received Rs 20000 out of Rs 30000 allotted for Anti Malaria work. part of this sum is devoted for Kala azar work

এই সমস্ত ব্যবস্থাব কথা বাংলা দেশ সম্বন্ধে ব্যাপক ভাবে প্রযুক্ত। ২৪ পরগণাব ম্যালেরিয়া ও কালাজর নিরূপণ করে সরকারী ও বেসরকারী প্রতিষ্ঠান কতদূর কি করিতেছেন তাহাব একটু আলোচনা করা যাউক

বেঙ্গল সরকারী প্রতিষ্ঠান মধ্যে ষিষ্টবো লোবাল ও Bengal Health Association (বঙ্গীয় স্বাস্থ্য সমিতি) যে কাজ করিতেছেন তাহাতে জেলায় স্বাস্থ্য অপেক্ষাকৃত ভাল হইয়াছে এ কথা স্বীকার করিতেই হইবে।

সরোজনলিনী স্মৃতি সমিতিও বারাসত প্রভৃতি স্থানে মহিলা সমিতির মধ্য দিয়া নারীকল্যাণে অবহিত হইয়াছেন।

কলেবার প্রভৃতি স্থানে হইলে কেন্দ্রীয় সমিতির ও বঙ্গীয় স্বাস্থ্য সমিতির কলেবার ব্রিগেড (cholera brigade) এর স্বেচ্ছাসেবকেরা বোগ প্রতিষেধক বহু ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। প্রত্যেক বাড়ীতে Bleaching powder Izal Potassium Permanganate বিতরণ করা আক্রান্ত রোগীদের চিকিৎসা করা জলাশয়গুলি বিশুদ্ধ রাখা এবং বস্ত্রতা ও সেবাব মধ্য দিয়া গ্রাম বাসীকে বক্ষা করা হইতাদের কৃষ্ণ। গঙ্গাসাগরের মেলাতে ইহা বা যথেষ্ট কাজ করিয়াছেন।

প্রথমত ২৪ পবগা জেলা ২ লক্ষ টাকা কালাজর নিবারণ কল্পে খবচেব বরাদ্দ করেন। গ-গমেট তাহাদেব আবে ২৫ হাজাব টাকা দেন। বর্তমানে ৩৫ জন নব নিযুক্ত ডাক্তার ও ডি বোর্ডেব ডিপেন্ডারীর ২২ জন ডাক্তার প্রায় ১৮ টা কেন্দ্রে কালাজর রোগীর রক্ত পরীক্ষা হইতে আবস্ত করিয়া যাবতীয় চিকিৎসা করিতেছেন।

ইহা ছাড়া ম্যানেজিয়া নিবারণ কল্পেও এই জেলাতেই বঙ্গের অধিকাংশ জেলা অপেক্ষা বেশী কাজ আবস্ত হইয়াছে। ডাঃ রায় বাহাদুর গোপালজি চট্টোপাধ্যায় মহাশয় বলেন—Our movement has made headway only in the districts near our headquarter very little has been done in the outlying districts ২৪ পরগণা জেলাব বারাকপুর মহকুমায় ২২টা বারাসতে ৩৯টা এবং ডায়মন্ডহারবার মহকুমায় ৮টা ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি স্থাপিত হইয়াছে।

কালাজর ও ম্যালেরিয়া নিবারণ কল্পে এই জেলাতে জেলাবোর্ড Central Co operative Anti malarial Society (কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি)

ও Bengal Health Association (বঙ্গীয় স্বাস্থ্য সমিতি) যে কাজ করিতেছেন তাহাতে জেলায় স্বাস্থ্য অপেক্ষাকৃত ভাল হইয়াছে এ কথা স্বীকার করিতেই হইবে।

সরোজনলিনী স্মৃতি সমিতিও বারাসত প্রভৃতি স্থানে মহিলা সমিতির মধ্য দিয়া নারীকল্যাণে অবহিত হইয়াছেন।

কলেবার প্রভৃতি স্থানে হইলে কেন্দ্রীয় সমিতির ও বঙ্গীয় স্বাস্থ্য সমিতির কলেবার ব্রিগেড (cholera brigade) এর স্বেচ্ছাসেবকেরা বোগ প্রতিষেধক বহু ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। প্রত্যেক বাড়ীতে Bleaching powder Izal Potassium Permanganate বিতরণ করা আক্রান্ত রোগীদের চিকিৎসা করা জলাশয়গুলি বিশুদ্ধ রাখা এবং বস্ত্রতা ও সেবাব মধ্য দিয়া গ্রাম বাসীকে বক্ষা করা হইতাদের কৃষ্ণ। গঙ্গাসাগরের মেলাতে ইহা বা যথেষ্ট কাজ করিয়াছেন।

২৪ পবগণাব স্থানে স্থানে কলেবা নিবারণ কল্পে ঐযথঃ এবাব মজুত রাখা হইয়াছে। ব্রিটিং পাউডার (Bleaching powder) ক্লোরোজেন ও আইজাল (Izal) কয়েকটি কেন্দ্রবর্তী গ্রামে বিপ্লিষ্ট ও দারিদ্র্য জ্ঞান সম্পন্ন ভদ্রলোকের নিকট মজুত রাখা হইয়াছে। গ্রামবাসীগণ প্রয়োজন হইলেই উহা পাইতে পারিবেন।

কংগ্রেস পরিচালিত দেশবন্ধু পল্লীসংস্কার সমিতির বড় বেশী কেন্দ্র এখনও স্থাপিত হয় নাই কোদালিয়াতে শ্রীযুক্ত শরণ্যজ বসু মহাশয়ের স্বগ্রামের সমিতি বীতিমত কাজ করিতেছেন দেখিয়াছি।

ইহা ব্যতীত ডাঃ কার্তিকচন্দ্র বসু মহাশয়ের স্বগ্রামে স্ব স্ব স্বার্থপরত্বের উদ্ভাবনানে একদল যুবক কৃষি স্বাস্থ্য ও গোপালন বিষয়ে নিজেরা শিক্ষা লইতেছেন। আশা আছে অল্প ভবিষ্যতে ইহারা বহু গ্রামে কেন্দ্র স্থাপন করিয়া পল্লীসংগঠন কার্য করিবেন।

স্থান স্থানে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বহু সমিতি কাজ করিতেছেন আশা হই, ইহারা জমাট বাধিয়া কোন কেন্দ্রীয় প্রতিষ্ঠানের কর্তৃত্ব কাজ করিলে যথেষ্ট উপকার হইবে।

আমার মনে হয় প্রতি জেলা বোর্ড এই উদ্যোগ গ্রহণ করিয়া কার্য্য করিলে বাংলার মৃত্যুহার অচিরে কমিয়া যাইবে। বাংলায় ৯ ডিসপেন্সারী আছে। প্রত্যেক ডিসপেন্সারীকে কেন্দ্র করিয়া এক একটা জনহিতকর সমিতি খোলা যাইতে পারে। বাংলার জেলাবোর্ডের কর্তৃপক্ষগণ অবহিত হইলে পল্লীসংগঠন আন্দোলন সহজ ও সকল হইবে।

পল্লীসংগঠন অল্প কি কি প্রতিষ্ঠান চাই এই কথা অনেক জিজ্ঞাসা করিয়া থাকেন। তাঁহাদের অবগতির জন্য একটা প্রতিষ্ঠান তালিকা দিলাম।

(ক) লোকশিক্ষা—শিক্ষার দূর করিবার জন্য প্রাথমিক ও নৈশ বিদ্যালয় চাই। আলোক চিত্র পুস্তিকা প্রচার ও অভিনয় সাহায্যে জন সাধারণকে স্বাস্থ্য কুবি ও সমবার প্রভৃতির মূল নীতি বোঝান দরকার।

(খ) ধন সমাগম—কুটীৰ ও গৃহ শিল্পেব প্রবর্তন করিয়া বিধবা বেকার ও অলস লোককে নিযুক্ত রাখিতে হইবে। প্রতি গ্রামেব পুস্ত শিল্পকে পু বজ্জীবিত করিতে হইবে। তৈয়ারী জিনিষের জন্য বিক্রয় কেন্দ্র সহরে ও হাটে বন্দরোস্থাপন করিতে হইবে।

(গ) স্বাস্থ্যোন্নতি—জন স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য মূল স্বাস্থ্যসংস্থা আলোকচিত্র বক্তৃতা ও পুস্তিকার সাহায্যে

গ্রামবাসীকে বোঝাইতে হইবে। বসন্তের সময়ে টীকা লগ্নার প্রযুক্তি লোককে দিতে হইবে। কলেরার সময় রোগ প্রতিরোধক নিয়মাবলী প্রচার ও অনুষ্ঠান কবিত্তে হইবে। ম্যালেরিয়া ও কালাজর চিকিৎসা ও নিগারণ সমিতি স্থাপন করিতে হইবে। শিশুমৃত্যু হ্রাস করিবার জন্য গ্রামে গ্রামে দাঁড়িগকে নাড়ী কাটার ও প্রসুতি ও শিশুর কল্যাণকর ব্যবস্থাগুলি শিক্ষা দিতে হইবে।

১. অল্প কি কি চাই।

(১) স্থানীয় প্রাণবান কমা। বাহিবেব লোক আসিয়া আমার গ্রাম ভাল করিতে পাবে না।

(২) গ্রামেই অর্থ সৃষ্টি কবিত্তে চাইবে—ভিক্ষা করিয়া সমিতি চলে না।

(৩) মষ্টিভিক্ষা প্রবর্তন করিতে হইবে। চাদা খাণ্ডার করা সর্বত্র সম্ভব নয়।

(৪) টাকার হিসাব চাই।

(৫) মিলিয়া শিলিয়া কাজ করা নেতৃত্ব মানিয়া চলা ও অনলস থাকিয়া সমিতির জন্য কার্য্য করা চাই।

মান দেশে স্বাস্থ্য বহিরাচ্ছ। কমাও দেখা দিচ্ছে। গ্রামকে বাঁচাইবার জন্য আগ্রহ অনেকর হইয়াছে। কবির কপার বলিতে ইচ্ছা হয় আর হু থ বেশী দিন থাকিবে না— দিন আগত ঐ।

প্লেগের ইতিবৃত্ত

[ক্রীতবন্দ্যগাহ্য বস্ত্র]

প্লেগ অতি ভীষণ পীড়া। ইহা অতি মারাত্মক ও সংক্রামক ব্যাধি। ভিন্ন ভিন্ন যুগে ইহার ভিন্ন ভিন্ন নাম হইয়াছে। প্লেগ অর্থে বহু লোক নানক ব্যাধি মাত্র বুঝায়। কিন্তু অধুনা প্লেগ শব্দ বিশেষ একটি স্বতন্ত্র বহু লোকনাশক রোগকেই বলা হয়। ইহার নাম

বিউবোনিক প্লেগ আর্বাণ বাণীর মড়ক। কারণ বাণীর শব্দটি ও বদ্যাস এই বোগের নিত্য লক্ষণ।

প্লেগ প্রায় কুচকী অথবা বগলের বীচিতে বেদনা হইয়া ফুলিয়া ওঠে এবং লাগ বর্ণ হয়। সেই সঙ্গে তাকব জ্বর ও চক্ষু লালবর্ণ হওয়া বিকার উপস্থিত

করে। অবশেষে রোগী অজ্ঞান হইয়া যায়। চক্ষুশ ঘটা হইতে ৩৪ দিনের মধ্যে প্রায় রোগীর মৃত্যু ঘটিয়া থাকে। সকল প্লেগে আবার কুচকী বা বাল

১৩ হয় না—কি ৪ অধিকাংশ স্থলেই এইরূপ দেখা যায়। অল্পবয়স্ক জীব সন্ধিসমূহের প্রতি প্রতি বিঘা হুটে ত্রণ এবং অল্প বয়সে টিকোপতি এই রোগের প্রাকৃতিক ধর্ম। হাজার বিঘা শরীরে প্রতিষ্ট হইবার অনতি বিপদেই রোগেব উপস্থিতি হইয়া থাকে এবং অব্যবহিত পক্ষেই রোগেব লক্ষণ প্রকাশ পাইতে পারে। বিষ বীর্য প্রতিষ্ট হইবার ৩৪ দিন মধ্যে প্রধান গাতিসমূহ ১৩ হয়। বোগ প্রকাণ্ড পাইবার পূর্বে রোগেব অত্যন্ত অবসাদ ও দৌর্য্য হয় বুদ্ধিব জড়তা প্রতিষ্টি হুর্দল বামনে বেদনা, চক্ষু রক্তবাহ্য ও হৃৎপিণ্ড চড় চড় কবে। ১৩ বম্প অস্থিবত অবসাদ মাথা ধবা ত্রক বনি বমনোদ্রেক বক্ষস্থলে বেদনা এই সমস্ত রোগেব প্রকীর্ভাস। হহাতে কথা ভারি ভারি ও এলোমেলো নয়নদ্বয় আবিল অ। পূর্ণ হয় এবং ১৩ বীর্যেব উত্তাপ বৃদ্ধি হয়। নাড়ী দ্রুতগামী অথবা হুর্দল হয়। সময়ে সময়ে বক্ষবর্ণ পদার্থ বমন অত্যধিক পিঙ্গালা হুর্দল। অতিসার বাস প্রশাস দ্রুত ও হুর্দলময় প্রশাব অর হয়। প্রাথমিক দৌর্য্যাব। ১৩ গাণ ও রোগেব বিচুনি প্রকৃতি সময়ে সময়ে দেখিতে পাওয়া যায়।

১৮৯৭ জন্মেব দিন ১৩শী পূর্বে গ্রীস লিবিয়া মিশর ও সিরিয়ায় ইহা প্রায় আবির্ভাব হয়। বাইবে লাক্ত বাজা সলোমনেব সময়েও একবার ১০ হইয়াছিল। ইহা ইয়োবোনে অনেকবাব দেখা দিয়াছে। ষষ্ঠ শতাব্দীতে মির দেশ হইতে তুর্ক্যেব কনষ্টান্টিনোপল হইয়া ইয়োবোনে গিয়া তুরস ফাস ও ইটালী পুনরুত্থ ববিয়া ছল। ১৪৬ খৃ ফাসে ইহার প্রথম আবির্ভাব হয়। ১৩৭৭ খৃ ইটালীতে লোকক্লম কবে। ১৪৯৭ ইহা বোম্বাজের চতুর্দিকে বিস্তৃত হইয়াছিল। নবম শতাব্দীতে ইয়োবোনে ইহার ভয়ঙ্কর উপদ্রব হল। ১৩৪৫ ইহা সিমিশিতে আবিস্কৃত হইয়াছিল।

১৩৪৬ কনষ্টান্টিনোপল, গ্রীস ইটালী ফাস স্পেন জার্মানী সুইডেন ও নরওয়েতে ইহা ভয়ঙ্কর বৃদ্ধি ধারণ করিয়াছিল। ১৩৪৮ খ লণ্ডন সহরে ইহার প্রথম আবির্ভাব হয় ১৩৮৮ খ কটল্যান্ড ও আরল্যান্ডে ইহাব আবির্ভাব হইয়াছিল। ১৪৪২ খ মিশরে আরম্ভ হইয়া ইহা কনষ্টান্টিনোপল হইয়া পুনরায় ইয়োবোনে গিয়াছিল। ১৬৬৫ খ ইংল্যান্ডে মহামারীরূপে ইহা আত্ম প্রকাশ করে। তদুপ প্লেগ তথায় আর কখন হয় নাই লণ্ডন সহরেই লক্ষাধিক লোক মারা যায়। ঘোড়া ও কীতে ইহার প্রাচুর্য্যে ইয়োবোনে ভয়ঙ্কর মড়ক হইয়াছিল। ১৭৬৯ খ রস তুর্ক্য যুদ্ধের পর বৎসর রুসিয়া দেশে আবির্ভূত হইয়া ইহা বহু লোক ক্লম করিয়াছিল। তদবধি ইয়োবোনে ইহার বিশেষ লীলাভূমি। অধুনা মধ্যে মধ্যে ঐ মহাদেশে ইহা সংহার মূর্ত্তি ধারণ করিয়া থাকে।

১৪২ খ প্লেগ মিশরদেশে আরম্ভ হইয়া আফ্রিকা মহাদেশে প্রায় পকাশ বৎসর ছিল। ক্রমে সমগ্র আফ্রিকায় বিস্তৃত হইয়া এসিয়া মহাদেশের চীন পাকিস্তান ও আরব দেশে ইহা আবির্ভূত হয়। ৮৮২ খ চীনদেশে ভয়ঙ্কর মড়ক হইয়াছিল। ১৮৯৭ খ হংকং হইতে ক্রমশ বৃদ্ধি হইয়া পূর্ব ও দক্ষিণ দিকে প্রসারিত হইয়া ক্রমে সমগ্র পৃথিবী পবিব্যাপ্ত হইয়াছে।

অতি পুরাকালে প্লেগ এদেশে আবির্ভূত হইয়াছিল। অনেক বলে। চীনদেশ হইতেই প্লেগ প্রথম ভারতবর্ষে আসিয়াছে। ষাটশ শতাব্দীতে ভারতে প্লেগের আত্ম প্রকাশিত হয়। ১৩৩৪ খ দিল্লীর পাঠান নরপতি মুসলিম ভোগলকের সময় ভারতে প্লেগ প্রবেশ করে। ১৩৯৭ আফগান সর্দার টাইমুর যখন দিল্লীনাগরে নর শোণিত প্রবাহিত করেন সেই সময় ছাভিক্বেব সহিত প্লেগের আবির্ভাব হইয়াছিল। ১৫৭৫ খ প্লেগ বঙ্গের প্রচান রাজধানী চৌড় নগরের সর্বনাশ করিয়াছে। ১৬৮৪ খ মোগল সম্রাট আবাদীর সময় দিল্লীতে মহামারীরূপে ইহা দেখা দিয়াছিল। ১৬৮৪ খ অরুট বঙ্গবে আবির্ভাব হয়। ১৬৮৯ খ বোম্বাই সহবে ইহার

প্রোগব চিকিৎসা বিষয়ে চিকিৎসকগণ এখনও
 ভাশরূপে এ জ্ঞান লাভ করেন নাই। এই রোগের
 জীবাণু আবিষ্কৃত হইয়াছে কিন্তু তাহার স্বাভাবিক বাস
 স্থান কোথায় তাহা জানা যায় না। তবে স্থাণুলোক
 ও নিম্ন বায়ুতে ইহার বীজ বর্দ্ধিত হইতে পারে না।
 ইহার প্রতিকারের বিেষ কোন ঔষধ বা প্রতিষেধক
 পদার্থ আবিষ্কৃত হয় নাই। অনেকে বলেন প্লেগের
 সন্নিহিত এক ছটাক জগে বয়েক ঘণ্টা টিচার আইও ডব্লিউ
 দিয়া একবার প্রাতে ও এক বার সন্ধ্যায় সেবন করিবে
 অমুভব হইলে জোলাপ খাইয়া উন্নয় পরিষ্কার
 রাখিলে স্বাস্থ্য প্রকোপ হয় না।, ইহাতে প্লেগবীজ
 বিনষ্ট হয়। চিকিৎসা বিজ্ঞান প্লেগ নিবারণের বহু
 উপায় নির্দ্ধারণ করিয়াছেন—স্বতন্ত্রীকরণ ইন্দুর ধ্বংস

হাক্কীনের ঢাকা প্লেগের সময় বাগধুহ ত্যাগ ইত্যাদি।
গবর্ণমেন্ট প্লেগের ঢাকা দিবার ব্যবস্থা করিয়াছেন।

এই ঢাকা লইলে আর হর হাস পর্যন্ত তাহা কার্য
করে কিন্তু পরে পুনরায় ঢাকা লইতে হয়। আবার
অনেক স্থলে ঢাকাতে কোন উপকার হয় না।
কবিরাজী ধতে বাঁটা সরিষার তৈল প্রত্যহ সমস্ত
শরীরে ভালরূপে মর্দন করিলে প্লেগ হয় না।

প্লেগের প্রাক্কর্ভাব হইলে, সর্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন
থাকিলে এবং খর্ব্যালোক ও নিশ্চল বায়ু বিশিষ্ট স্থানে
বাস করিলে এই রোগের সংক্রামকতা নিবারণ হইতে
পারে। হৃদিত জলবায়ু প্রভৃতি দ্বারা অনেক সময়
মহামারী উপস্থিত হয়। রোগীকে একাকী পৃথক
স্থানে রাখা উচিত এবং আরোগ্য হইলে পর অন্তত
এক মাস কাল তাহার পৃথক গৃহে বাস করা কর্তব্য
এবং স্থল ব্যক্তির সংস্রবে তাহার থাকা উচিত

নহে। শরীরের মধ্যে ক্ষতাদি থাকিলে রোগীকে
কেহ স্পর্শ করিবে না। মৃতকের সময়ে যে
পর্যন্ত না এই পীড়া সম্পূর্ণরূপে হ্রাস হয়, তদবধি
বাসগৃহ পরিভ্রমণপূর্বক ঘাঠের মধ্যে পরিষ্কার স্থানে
গিয়া বাস করা উচিত। কোন স্থানে পীড়া হইলে,
তথার লোককে আসিতে দেওয়া উচিত নহে। প্লেগের
সময় বাটার দরজার অথবা কটকে চূণ ছড়াইয়া রাখিবে।
যে কোন ব্যক্তি বাটার মধ্যে প্রবেশ করিলে, তাহাকে
চূণ মাড়াইতে হয়। পারে বা জুতার যে স্পেনবীজ
বাহির হইতে আসিবার সম্ভাবনা থাকে তাহা এইরূপে
মট হইতে পারে। তৎকালে পারে মোড়া ও জুতা
থাকিলে অনেক সময় উপকার হয়। কল কথা
স্বাস্থ্যবন্ধার নিয়মগুলি যত্নের সহিত পালন করিলে
ইহার আক্রমণ হইতে কিয়ৎ পরিমাণে অব্যাহতি লাভ
করিতে পাবা যায়।

তামাকুট-মাহাত্ম্য।

[ত্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

সাহিত্য সম্রাট বঙ্কিমচন্দ্র আলবোলায় জয়গাম
করিয়া গিয়াছেন। তাঁহার স্বপ্ন সকল হইরাছে—বৃক্ষ
পানে বাঙালী যুবা, বৃদ্ধ ও বালক মজিয়াছে। তামাক
কোন না কোন আকারে সকলেই ব্যবহার কবিত্তে
শিখিয়াছেন। বৃদ্ধ আলবোলাতে তামাকুটের পূজা
করেন—আলবোলা মধ্যস্থিত জল কল্লোল তাঁর কাছে
কোন ঝড়ের সমুদ্র কল্লোলবৎ প্রতীয়মান হয়।
ক্রৌঞ্চ ও বৃক্ক চুকট ও সিগারে মত্ত—কুলের পত্নী
ছাত্র নশ্ত লইয়া মাতিয়া আছে। রাত্তার ঘাটে পল্লী
বাঁসী বিড়িতে মগুন হইরাছে। তাই বলিতেছিলাম—
তামাকু তুমি দত্ত। পৃথিবীতে এমন সভ্য অথবা
অসভ্য জাতি নাই যাহাধ মিকট তামাকু বহিরা
অপরিজ্ঞাত। পণ্ডিতেরা বলেন, তামাকসেবীর সংখ্যা

না কি বর্তমানে ৬ কোটি। পাশ্চাত্য দেশে
বিলাসিনীরাও না কি তামাকুর প্রেমে পড়িয়াছেন এমন
শুনিতেছি। ডা জর্জ টমাসন (Dr George
Thomason M D) মহাশয় হৃৎ করিয়া
বলিয়াছেন—‘Smoking among women is
growing at an appalling rate It is reported
as now involving all classes of women
হায় কবি ঈশ্বরগুপ্ত, তুমি আজ বাঁটিয়া থাকিলে এই
অপূর্ণ হৃদয় দেখিয়া দত্ত হইতে পারিতে।

তামাকসেবীকে যদি কেহ জিজ্ঞাসা করেন যে
আপনি কেন পরসাদিয়া এই বিব খান তিনি উত্তরে
বলিয়া থাকেন যে ইহাই সনাতন রীতি। আমার
ঠাকুরদাদা প্রত্যহ ১ পোরা তামাক পোড়াইতেন তিনি

১ বছর বাঁচিয়া গিয়াছেন—তামাক খাইলে আর বাড়ে।

অনেকের যেমন ধারণা আছে যে চা পানে জীবনী শক্তি বাড়ে—(The cup that cheers but not inebriates), তেমনি আবার এক দল লোকের ধারণা এইরূপ যে তামাক সেবনে ম্যালেরিয়ার প্রতিরোধ করা যায়। তামাকের মহিমার বিস্তারিত ইতিহাস ঝাঁহার জানিতে চান তাঁহারা যে কোন তাম্রকূটগ্রন্থের নিকট গেলেই তামাক সাহায্য সম্বন্ধে শুনিতে পাইবেন।

ডাক্তারেরা বলেন তামাকের উপাদানগুলি এমনই বিষাক্ত যে উহাতে মানুষের আরু ক্রয় না হইয়াই পালে না। তামাকের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণে নিকোটিন (nicotine) নামক বিষ থাকে। ডাক্তারেরা নিকোটিনের কি গুণ বর্ণনা করিয়াছেন শুধু—Nicotine is one of the most violent poisons known. It closely resembles prussic acid. নিকোটিন বিষ প্রুসিড এসিড তুল্য। অনেক হস্ত বলিবেন—বিষে ত কৈ একটা লোকও মরিয়াছে বলিয়া শুনি নাই। কিন্তু তাঁহারা সকলেই স্বীকার করিবেন যে তামাক সেবনে প্রথম প্রথম কত কষ্ট হয়। গা বমি বমি করা দীর্ঘ খাস উঠা মানসিক চাক্ষুষ ও বুদ্ধি বৃদ্ধি করা প্রভৃতি উপসর্গগুলি প্রত্যেক novice (শিক্ষানবীশ) তামাকসেবীই অমুভব করিয়া থাকেন। ধীরে ধীরে অভ্যাস স্বভাবে পরিণত হয় (habit is second nature)। তখন আর ও সব লক্ষ্য হয় না।

তামাকের দ্বিতীয় উপাদানটি কলিডাইন (collidine)। ডাক্তারেরা বলেন ইহা হইতেই তামাকের সুগন্ধ হয়। কলিডাইনও নিকোটিনের মতই বিষাক্ত। ইহার ১ ফোটা ২ ভাগের ১ ভাগ খাইলেই একটা বেগ মরিয়া যায়। ডাক্তারদের নিম্নের কথাই শুধু—Another constituent of tobacco is collidine, a liquid of very penetrating odour and the principal substance giving

the odour to tobacco. Collidine is an alkaloid as poisonous as nicotine. It is so poisonous that the twentieth part of a drop will rapidly kill a frog.

তামাকের তৃতীয় উপাদানটি পূর্ব কথিত প্রুসিড এসিড স্বয়ং। প্রুসিড এসিডের (Prussic acid) দ্রবণই তামাক সেবনের পর মাথাব্যথা অথবা গা বমি বমি করা প্রভৃতি উপসর্গ দেখা যায়। হাতানা চুষ্টে ইহার মাত্রা অধিক পরিমাণে থাকে।

চতুর্থ উপাদান ক রবন্ মনোক্সাইড (carbon monoxide)। ইহার মহিমার তামাকসেবীর গাল রক্তকণিকা (red blood cells) গুলি দিল্পেজ হইয়া পড়ে—ফলে তামাকসেবী রক্তশূন্য হন। এই বিষয়ে ইহার মহিমা অপার। ইহার ফলে সত্ত্ব মৃত্যু হয় না সত্ত্ব কিন্তু ইহা তামাকসেবীকে জীবাশ্মত করিয়া রাখে। হৃদপিণ্ডের হ্রস্বলতা অঙ্গীর্ণ অথবা স্নায়বিক হ্রস্বলতা ইহারই ফল। ডাক্তারেরা বলেন—If it does not kill it leaves its pernicious effects—nervous troubles, irregular pulsation of the heart, partial paralysis, inflammation of the respiratory organs and a weakened digestion.

পঞ্চম উপাদানটি কারফুরল (Furfural)। ভার্জিনিয়া ও টার্কিশ তামাকে (Virginia and Turkish tobacco) এই উপাদানটি প্রচুর পরিমাণে থাকে। ইহাও বিষ—Furfural is 50 times as poisonous as alcohol.

তামাক যে যে বিষাক্ত উপাদানে গঠিত তাহার কদ পূর্বেই দিয়াছি। এখন তাম্রকূট সাহায্য বর্ণনা করিয়াই প্রবন্ধ শেষ করা যাক।

মস্তপারী বেশ জানে যে মদ অপেক্ষ ও অমের। সে তাহার অধ্যাসের জরু হৃদয়ও হয়। কিন্তু তামাকসেবী জানেও না যে সে ধীরে ধীরে বিষ সেবনে জর্জরিত হইতেছে। তামাক সেবনে blood pressure

অত্যন্ত বৃদ্ধি পায়। Juneway has shown that a single cigarette or cigar causes a rise of blood pressure ten to fifteen points. ক্রমাগত তামাক সেবনে রোগ প্রতিষেধক শক্তিও লোপ পায় কারণ তামাকেব মধ্যে যে নিকোটিন বিষ থাকে উহা রক্তকণিকাকুলিকে চর্কল কবিত্তা ফেলে। লাল রক্তকণিকা চর্কল হইলেই মাত্রাবৎ বক্তা দ্রুত দেহায় এবং তাহার বীৰ্য্যাব্যবস্থার ইহা দাঁড়ায়।

পাঠ্য স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদেবা জাৰো বলেন যে গত ৫ বৎসব যাবৎ ৭০ মস্তিকের ঠাড়া ও বাতুলতা (insanity) বাড়িয়া চলিয়াছে ইহারও মূল তামাক

সেবন। মস্তপান তামাক সেবন ও হৃৎস্পন্দিতা বাতুলতার প্রধান কারণ। বঙ্গবাসী সাবধান হইবে কি? ম্যালেরিয়া কালাজেরই তুমি জঙ্করিত। ইহার উপর সৌখীন ব্যাধিগুলি আর ডাকিয়া আনা কেন? স্কলের বালকদের মধ্যে এই কথাগুলি প্রচারিত করা অত্যাবশ্যক। আমি কোন যুবকের সহিত একত্র কিছু দিন ছিলাম। তাহাতে দেখিয়াছি তাহার দৈনিক চা ও চুকেটই খবচ ॥। অথচ শুনি আমরা না কি বড় গরীব। ফিটোর সে চা চুবট এগুলির বিক্রয়াদিক্য দেখিলে বিস্ময় হইত মনে হয় যে আমবা গরীব নহি। বাঙ্গালী যুবক ও অভিভাবক এগনও সাবধান না হইলে এই চা চুকেটেই জাতির সর্বনাশ হইবে।

জনৈক বুদ্ধ মহাজনের ডায়েরী

[শ্রীনাথলাদাস ভৌমিক]

১৩০২ সাল যায় যায় হইয়াছে। পুরাতন বৎসব আর কয়েকদিন পবেই শেষ হইবে আমবা অবাব নূতন বৎসবে পদার্পণ করিব। এরূপ কত পুরাতন বৎসর গিয়াছে কত নতন বৎসব আসিয়াছে তাহাব ইয়ত্তা করা যায় না। তবে আমাব গান্ধী মধ্যে যে কয় বৎসবের হিসাব আছে তাহা যদি একবার নিকাশ লই তবে দেখিতে পা য়ে অপরাপর পুরাতন বৎসবের জায় এ বৎসবেও আমাব ব্যবসায়ে লাভের চেয়ে ক্ষতি ই বেশী হইয়াছে। আব সেই ক্ষতি পূরণের চেষ্টা না করিয়া আমরা পুরাতন বৎসবের ক্ষতির জেব নূতন বৎসবে টানিয়া আনিতেছি। লাভের মধ্যে এই হইতেছে যে পুরাতনের জেব মিটাইতে মিটাইতেই নূতন বৎসর চলিয়া যায়। নূতন লাভের আশায় নূতন উদ্দীপনায় আমরা কখনো প্রবৃত্ত হইতে পারি না—পুৰাতনের ঞ্চ পূরণার্থেই নূতন বৎসবের কাজ হইয়া দাঁড়ায়। স্মৃতবাং কবি যে বলিয়াছেন ‘নব বৎসবে কবিশ্যাম

পণ লব স্বদেশের দীক্ষা। এ সব আমাদের ঘটনা উঠে।। এমতাবস্থায় বুঝিতেছি যে ২৭বার করিয়া লাভ নাই। তবে যে পর্য্যন্ত ন একেবারে দেউলিয়া হই সে পর্য্যন্ত ঠাট বজায় রাখিতে চেষ্টা করিতেছি মাত্র নতুবা কারবার আমায় শোকনানী।

যদি কেহ জিজ্ঞাসা করেন কারবার তবে উঠাইয়া দাও না কেন? উত্তর বল যে দেখ বত লোকসানী কারবারই হোক এ কারবারে আমাব এক দিন নাম ছিল প্রতিষ্ঠা ছিল—হঠাৎ তুলিয়া দিতে নিজে হাতে পারিব না। তবে যদি আপন আপনি ধর স হয় তাহাতে আক্ষেপ নাই কারণ সময়ে সবই ধ্বংস সাপেক্ষ। বুঝি তছি যে আমার এ কারবারী ইয়ারতেব দরজা জানা ১ দিন দিন খসিয়া পড়িতেছে ইটে শোণা ধরি যাচ্ছে ছাব ফুট। হইয়াছে ভিত বসিয়া যাইতেছে তবুও স্বেচ্ছায় আমি ইহার ধ্বংস সাধন করিতে পারিব না, কারণ, অনেক রক্ত জশ করিয়া মাথার ঘাম পায়

কলিয়া আমি এ সাধের ব্যবসা দাঁড় করাইয়াছিলাম। এ কারাবাব আমার প্রাণে স্বর্গাদপি গরিবসী। বিজ্ঞ লোক বলিবেন যে লোকটা কি মূর্থ। লোকসানী কার বারের জন্ত চেষ্টাইয়া মরিতেছে। তাঁহাকে আমি বলি যে মরিবার পূর্বে একবার জানিয়া বাইতে চাই যে, এমন লোক আছেন কি না যিনি আমাব কারাবাব আবার গড়িয়া তুলিতে পারিবেন। যাহাব দ্বারা আমাব কারাবাবের দূত স্বাস্থ্য পৌন্দর্য্য ও শ্রী স্রাবার কিরিয় আসিবে। এমন লোকের যদি সন্ধান পাই তবে আমি সুখে মরিব পাৰিব নতুবা আমার মৰিয়াও শাস্তি নাট।

পৰশেষে একটা আশার কথা আমি শুধু বলিব যে যদিও আমি দিন দিন নিরাশ হইতেছি তবুও একেবারে আমি আশা হীন হই নাই। কাৰণ আমার ধারণা আছে যে আমার কারাবাবের যেমন বঁধ যেমন নিয়ম ও যেমন শাসনা ছিল তাহা যদি একবার জোর বাঁধে তবে আমাব কারাবাবী ভাহাদুর ভাটাব সুখে পাল তুণে তীর বেগে একেবারে ঘাটায় গিয়ে পৌছাইবে।

যদি উপযুক্ত লোকের সন্ধান পাই তবে শেষ খস রোধের পূর্বে জ্ঞান একবার আমার কারাবাবের কোণার ক্ষতি ও লোকসান হইতেছে দেখাইতে চেষ্টা করিব।

আমাব কাবাবাবের শেষ পৃষ্ঠা।

কোন কোন ব্যক্তি আমার কারাবাবের ইতিহাস জানিতে চাহিতেছেন বলিয়া আমি তাহার আলোচনা আরম্ভ করিব। আমার ব্যবসায়ের পূর্বে নাম ছিল বাঙ্গালী ভাই কারাবাব। এ কারাবাব এ দেশেই এ দেশীয় লোক দ্বারা চালিত হইত কিন্তু হুখের কথা কি বলিব এখন অনেক গণ্য মাত্র বিজ্ঞ লোক ইহার নাম করণ করিয়াছেন বাঙ্গালী ভাই ভাই ঠাই ঠাই কারাবাব। ব্যবসায়ের নতুন নামেই ব্যস্ততা পারিবেন যে কারাবাবের বর্তমানে অবস্থা কিরূপ। যদি বলেন যে Proper name has no meaning—আমি বলিব তাই বা কেন? এই ত কত সর্বনাশের মানে হয়। যেমন কাগকাটা থেকে কলিকাতা আর ঢাক থেকে

ঢাকা। এতদ্বিধা আমাদের দেশে ব্যবসায়ের নাম করণের খাতা উচাটলে দেখিতে পাইবেন যে বাঙ্গালী যে military race নয় তাহাব নামে তাহার জোতক। নতুবা প্রত্য। নাম আজকাল সেকেশে হইয়াছে কেন? আর তৎস্থলে সুখেদুই বা কেন চলে? পক্ষের শিশুদের ভিতরে দোঁতে পাইবেন বঞ্জিং সি ভেজ সিং ইত্যাদি নাম—শুনিলেই মনে হয় কোন শুভো দিতে আসিবে। তাহলে দেখা গেল যে নামের সঙ্গে তাবাবও সামঞ্জস্য আছে।

পূর্বে আমাব এই কাবাবাবে ৫ কোটি লোক কাজ করিত দ্বী ও পুরব কাণ্যব শব্দ অমুসান কাজ ভাগ করিয়া লৈত। এখা ব্যক্তি স্বাস্থ্যের দিনে বাহাকেও কোন কাজ নির্দিষ্ট করিয়া দিবার উপায় নাই—সবাই যাব যাব কাজ বাছিয়া লয়। যদি আমি কুমোবেব ছেলেকে স্তম্ভাব হইতে নিষেধ করি আব নাপিতের ছেলেকে ধোবা হইতে না দিই তাহলে না কি আমাব অত্যন্ত অজ্ঞান হয় লোকে আমার নিন্দা করে—বলে যে লোকটা পবলীকাতব। কলে এখন বাক্সণের ছেলে হইতে আশ্চর্য্য করিয়া নিরক্ষর ব্যক্তিও ইউনিভার্সিটি টোলেব বিজ্ঞাবাগী। অধ্যাপক মহাশয় পর্যন্ত Dyeing and cleaning house লিয়াছেন।

আমাব কারাবাবে এই ভাগ বিভাগেব গণ্ডগোল হওয়াতে কাজ ভাল চলিতেছে না—এমন কি কতকগুলি কেন্দ্র আমাকে তুলিয়া দিতে হইয়াছে।

বর্তমানে আমি বন্দবরন ও স্তম্ভাকাটা বিভাগ তুলিয়া দিয়াছি। দেবের লোকের লজ্জা নিবাবার জন্ত বিদেশ হইতে ৬ কোটি টাকাব কাপড় আনাহিঁতেছি। ইহার পুন প্রতিষ্ঠা করিতে চেষ্টা করিয়াছিলাম কৃষকদের তুলার চাব করিতে উপদেশও দিয়াছিলাম কিন্তু তাহারা না কি তুলার চাব তুলিয়া গিয়াছে। বাহিরে অপারগ হইয়া বুবে কিরিয়াম—গিনীকে জিজ্ঞাসা করিয়াম যে তুমি স্তম্ভা কাট না কেন? তিনি বলেন এই কি তুমি শিক্ষিত হয়েই? কোণার

আমার একটা Singr sewing machine এ ব দিবে
তা নয় আমি আমি শ্রীতি কোম্পানীর জন্য ১৩০০
যাব। আর সাহস করিলাম না।

শ্রীম বিভাগের ২৪ কর্মচারীকে একদিন ডেকে
জিজ্ঞাসা করিলাম যে কিহে বাপ তোমার বিভাগে লাভ
দাঁড়াচ্ছে না কেন সে বলে কি কবন মায় আমার
দেখ কি? দেখেছো না বাজার ঘিনিয়ে কাটতি হয়
না সেটা ত আর সামান্য দোষ নয় আমি কিনিস
ততর করিতে পারি। দি দেখে ১১ হয় ১১। কি
করিব। যা দেবছি—আপনার এ ব্যবসায় চালাই না।
শুনিয়া কাবল অসম্মান কবিত্তে লাগিয়া গেলাম। ১৪১
দাস্ত্য সমীচাবেব এক বিবোয় কারণ দেখেলাম।
রিপোর্ট আছে যে বাজারী কোম্পানীর ভিতরে প্রাস্যেব
অভাব দেখা দিয়াছে * দেয় ভিতরে স্বা রোগ এসে
দিন দিন তাদের শ্রীতি ক্ষয় বছে। তারা এান কাঁচ
কলসী কবে দু পা হেঁটে জ্ঞান আনতে সাতবার ১১।
হেঁসেলেব কাষে ছাড়ী নামাতে পা গুড়িয়ে ফেলেন কবিব
জোব কমে যাওয়াতে দববারী হাতা চালা কবিত্তে
পাবেন না। এখন তাহা বা শ্রীদেব তাদের বলছেন—

দেখ আমাব শরীর ত খাপাপ হয়েই চলেছে—
আব যে ভাল হবে আশা হয় না। তুমি দি একটু
পাতলা এডি ঠুনকো না হয় এমন জিনিস—নে
দিতে পার আমাব তাতে ভাবী উপকাব হয়। বাব
অমনি বাজার প্রব মুগীহাটা থেকে রাখিবাব উপযুক্ত

একা টি এ্যাপ্রিমিটিভের ততর কিনে নিয়ে এলেন।
শ্রীতি ভাবলেন যে কড়া বে সত্য্য আদর করেন।
আর কঠাও গিমীব শ্রম লাভব কবিত্তে পেয়ে নিজেকে
কৃতার্থ মনে করলেন। আমি যা দেবছি আমাব এ
বিভাগে চলবে না।

এখন আমার আড়তদারী কারবাবেব কথা বলে
বক্তব্য শেষ করব। শ্রীমা আমার এ কারবারটীবে সঙ্গে
শ্রীতিভিত্ত শ্রীতি জানেন যে আমার আড়তেব চাল না
পেরেছে এখন শোক নাশি বলিতে ইহবে। চাল আমি
দেয়ার জন্য বেখে বাকী কত বিদেশে বিতরণ কবেছি।
এখা আমার বিদেশে দানসব বেড়েছে কিন্তু দেশে আর
নবের অভাব হয়েছে। ধানের আমদানীর কতি দেখে
রসককে জিজ্ঞাসা করিলাম—ওহে ধান দাঁও না কেন?
সে বলে ধানো কি তবে বাব? ধানে লাভ কি? শুনে ত
আমি অবাক। বলিলাম ওয়ে ঠাটবি কিসে? সে বলিল
বাব ধানে কি ঠাটি ঠাটি ত পরসার। সেই পরসার হয়
ঠাটে। ১১। যদি থাকে তবে ধানেব অভাব কি? আমাব
আড়তদারী ব্যবসায়ে ধানেব স্থানে পথসা দেখা দিয়াছে।
কৃষক যেখানে গোলাভবা ধান রাখিতে চেষ্টা করি
এখন সে সিল্লকভবা টাকা রাখিতে ব্যস্ত। আমাব
ব্যবসায়ে জিনিসেব স্থানে টাকা আসিয়াছে। এ সমস্তাব
সমাদান কোমায়? আমার মনে হয় যে আমাদেব
অন্তিমকালে ধনকুবের Rothschild এর দাঁ হবে—
Rothschild dies without food

পল্লী-সংগঠনে রবীন্দ্রনাথ

[গত ১ই য়েবাবি ১১কালে পল্লী সমস্তা যব ক বাবকবিব ববী দ ১১। ব বক্ত ১১ করিবার লেন আমাব তাহাব বদার্থ
বক্ত ১১ ইট কি কিছু পাঠিকগণ ক পছা দিল ম। সম্পদক।]

যে দেয়ার মান্রষ আমরা সে দেশকে গভীরভর
করে জানতে হলে আমাদের দেশে যে আধ্যাত্মিক
আত্মীয়তার মিলনহত্র আছে সেইটাকে নুতন করে
উপলব্ধি করিতে হবে।

একদিন ছিল—এদে। যখন জীবন প্রণালী
অন্তরকম ছিল—সকলেব জীবন যখন সজল ও আনন্দ
ময় তখন পরপরের মধ্যে আত্মীয়তাভাব ভাবটী বিস্তৃত
হয়ে পড়ে। তখন অতিথি এলে তাড়ান যায় না—

আত্মীয় স্বজনকে বিমুখ করা যায় না—যত্নসূত্রে বন্ধনে
পাণা যায় না—না তোমাকে দেব না।

কি এ এখন আর সেদিন নেই। এখন পরিবর্তন
হয়েছে।

আজকে সমস্ত পৃথিবীর দাবী আমাদের সামনে
এসেছে। দূরদূরান্তে হতে লোক এসেছে—তাদের
ঠেক ন যায় না। এ শুধু যে আমাদের হুর্দ্বারতার
জন্ত তা নয়—এ হচ্ছে যুগশ্রমের ফল—পৃথিবীর দাবী
আমাদের মিটাইতে হবে। তাই আজ অন্নের ভাগ
বহু বিস্তৃত হয়ে পড়েছে। আমাদের সভ্যতা—আত্মীয়
তার সত্যতা কিন্তু সেটির দস শুকিয়ে যাচ্ছে—তাই
ক্রমশঃ আত্মীয়তার বাধা পড়েছে। এখন আর আমরা
তখন কবে সকলকে বন্ধনে পাবিনে যে এস এস
তোমরা সবাই এস—তোমাদের সেবার জন্তই আসন
পাতা হয়েছে। পূর্বে বিবাহাদি গৃহস্থানে কত
বহু কত অনন্ত লোক আসে—সকলের জন্তই
সমানভাবে যত্নস্বর। তখন একটা বহুবিস্তৃত পবি
বাবেষ মত সকলেই একই স্থানের একই ঐশ্বর্যে
ভাগ পেত। আজ সে স্বচ্ছলতা না থাকলেও তাহাদের
অন্যজাত আত্মীয়তা—সেবার উৎসাহ এখনও বর্তমান।
বান্ধনী ভাবপ্রবণ জাতি। আমরা নিজেই অতীত
টিতেই আমি তাহা উপলব্ধি করিতে পাবি। সেখানে
ছেলেবা বোঁগীব সেবা শুশ্রূষার জন্ত বেরু। অকান্ত
পরিশ্রম কবে তাহা বাস্তবিক সদৃশ্যপশী।

আমাদের দেশে সভ্যতা আত্মীয়তামূলক সভ্যতা।
আমি নিজে কলিকাতায় জন্মেছি—সেখানে দেখেছি
আত্মীয়তার বন্ধন শিখা—সেখানে সিগিমা শুধু সভ্য
সমিতিতে জনস্বের যোগাযোগ সেখানে নেই। আমি
সহরে থাকি—কিন্তু সে যেন একটা কারখানা—সেখানে
প্রয়োজনীয় জন্ত আত্মীয়তা হতে পারে—কিন্তু আত্মীয়তাব
জন্ত আত্মীয়তা শুধু গ্রামেই সম্ভব। সেই আত্মীয়তার
শাস্তি হাগনেই আবার দেশের সর্বত্র জলাশয় ভেঙ্গে
উঠে ভাঙ্গা দেউবা গড়ে উঠবে—আবার সমস্ত দেশ
মুখবিত হয়ে উঠবে—আনন্দের কল্যাণে সখে।

তাহলে আমাদেরকে পুনীতে বেয়ে কাজ করতে
হবে। এ আমি বলছি ভাষিকতার নয়—অজ্ঞতার।
আমাদের দেশে কখনো কখনো সখানে হিন্দু এবং মুসলমান
উভয়েই আছে। যখন ছে লবা তাদের ভিতরে গিয়ে
কাজ করে তাদের আমি বতীবালক নাম দিয়েছি।
তারা সবাই সমান কাজ করে। এই কেন্দ্রে থেকে
হিন্দু মুসলমান উভয়েই সেবা পাচ্ছে। আমাদের
লোকেরাই তাদের সব বিবোধ মিটান। পূর্বে কত
মাঝামাঝি মাঝা কাটা কাটা হত পালস এসে শাসন
কবতে পারেনি কিন্তু আজ তারা নিবৃত্ত হয়েছে কেন ?
কারণ আমি তাদের নিকট কোন স্বার্থের দাবী করিনি
তাই। আমি শুধু তাদের বলেছি আমি তোমার
দেশের লোক তোমাদের সেবা করার অধিকার
আমার আছে সে অধিকার রুদ্ধ করোনা জনস্বের দ্বার
খোলা। তোমরা সবল হও দুহু হও আমি কৃতার্থ
হব। আমার আব বোন দাবী নেই আব কোন
প্রয়োজন নেই আমি আব কিছু চাইনে। তুমি বড়
হও তাহা হও তবে আমার কাণ শব্দ হবে।

এখন এ। হতে পারে যে এত তেত্রিশকোটি
ভাববাসীবি কি হবে? এতে কিছু হবে না। আমি
বলি ক্ষুদ্র সীমার মধ্যেও আত্মশক্তি যদি সত্য হয়
তাতেই ভাবভেব সেবা হবে। প্রদীপের আলোটা
ক্ষুদ্র হলেও তাতে সমস্ত পৃথিবী গ্রাস করার ক্ষমতা
বর্তমান। অসত্য দ্বারা ভারতের কোন কাজই হবে
না। গীতাব উপদেশ—আমাদের শুধু কণ্ঠের আশ
বার—আমরা শুধু কাজ করি ফল পাই বা না পাঠ—
ফলে তার শুধু শ্রমই উপবে জন্ত

আমাদের দেশের দেখানে যে আছে সকলের ভিতর
শক্তি দিতে হবে। আমরা তা কবতে গেবেছি ?
আমাদের দেশের নম দ্র জাতি সমাজ থেকে ব্রহ্ম
হয়ে গেল। তাহাদের কেমন করে যেতে দিলুম ?
আত্মীয়তাব বন্ধন নেই বলে আজ রাষ্ট্রীয় প্রয়োজনে
বলছি—এস তাই তোমরা এস। এতে আত্মীয়তা
হবে না। এতে দেশের শুধু কতিই হবে। আমাদের

দেশে শুধু অ্যাগ করে এহণ নেই—ব্যয় আছে আর নেই। বিঃসৃত ত চলবে না। যার নিকটে আছে তাদের আবও নিকটতর—যারা আপন সেবা দ্বারা তাদের আবও ঘনিষ্ঠতর আত্মীয় করতে হবে। এই হচ্ছে আমাব বতাবাগ কদের কাজ।

মানুষের দুই দিক। ধন্য অর্থ ক'ম মোক্ষ। তর্ক প্রয়োজন—এম আদশ।

আদশ এবং প্রয়োজন উভয়কেই স্বীকার করতে হবে। অর্থের স কীর্ণ বন্ধন বর্জের বৃহৎ বন্ধন। ভাবতের বন্ধ এবং অর্থ উভয়ই দরকার। আমি অর্থকে উপেক্ষা করিনি—সেবাকে সত্যে পরিণত করতে গিয়ে তাকে উল্লেখ করতে পারিনি। আপনারা আমার কাজ যদি চোখে দেখতো তাহলে আজ আব আমাকে বক্তৃতা করতে হত না। যুবকগণ দেশের প্রাণ ফিবিবার প্রতি দৃষ্টি করুন। ঘরে ফিরে আসুন দেশের মাটিকে সার্থক করুন দেশকে সফল করুন।

পল্লীর প্রাণ সজীব শুধু অন্নবজ্জ দ্বারা হবে না—শিক্ষার আবও। পলীতে প্রাণ আছে তাকে পুষ্ট করা চাই—তাকে সর্বপ্রকারে পরিপুষ্ট করতে পারলে সমস্ত চেষ্টা সার্থক হবে। বৌদ্ধধর্মের অভ্যুত্থান আধ্যাত্মিক বটে, কিন্তু তাতে দেও বে চৈতন্ত জাগল তাতে চিত্তকে উর্বরা কবে চাবিদিকে ছাপিয়ে উঠল। তখন শুধু ধর্মের নয় চারিদিক হতেই দেশ সজীব হতে পেরেছিল। তেমন কোন সত্যকে পেলে ভারত আবার শুধু আধ্যাত্মিকতায় না সমস্ত রকমে প্রাণ পাবে। এরোয়োপে Christianityর সঙ্গে সঙ্গে সমস্ত

সত্যভাও সমৃদ্ধি লাভ করেছিল। প্রদীপ শুধু একটি কাজ করে না। প্রদীপ একবার জ্বলে তাতে অনেক কাজই হয়।

তাহা বলছি পল্লীর বিপুল প্রাণে নব বসন্তের সাগম হইলে তাতে শুধু মধুকর ভ্রমণ নয় তাতে ফুল হবে ফল হবে। তেমনই বাংলার বসন্ত হউক। নব প্রাণেব হিলোলে একবার জেগে উঠক সেই আনন্দের ভিত্তি দিয়ে স্বর্গকর্মের জন্ত দেশ বর্গিষ্ঠ হয়ে উঠক আমার শান্তিনিকেতনেব জ্ঞান শিক্ষিতদের জন্ত reserved নয় তাতে সকল দেশব সকল লোকেব সমান অধিকার—সকলে তা লাভ করুক তাতে জেগে উঠক—এই আমার নিবেদন।

বাংলাদেশ সৃষ্টি করতে উত্তম হউক—যেখানে সৃষ্টি করেছে—সেখানেই সে থিত হয়েছ। এতে সিদ্ধিলাভ ব্যাক্য দ্বারা হবে না প্রাণের ভিত্তি গিয়ে কাজ কবতে হবে। নিজেদের কাজ নিজেদের কবতে হবে। সব বাণা ভুলে গিয়ে কাজে লাগতে হবে। তা হলে ২১১টা গ্রামেই যে আলো জ্বলে উঠবে—সমস্ত দেও বে শেরকই চাকে দেখতে পারবে। সত্য বাণকবেশে আসে ভগবানের মত অনেক বাহ বাঙ্কসেব তাই রাবণের বিংতি বাহ ছিল কিন্তু আমাদের ভগবানেব তা দবকাব হয় না। তিনি ছোট হয়ে গোপালের বেশে আমাদের প্রাণে এসে যে বাণী বাজান তাতে বিশ্বাস থাকলে সবই আমরা সহজে বুঝব।

আমাদের সাধনাকে সত্য করতে হখে এই শুধু জানি। তাতেই দেশ নিজের পায়ে দাঁড়িয়ে উঠবে।

নিবন্ধ প্রসঙ্গ

স্বাস্থ্যব হাদিও

(১) রোগেব আশ্রয় দ্বিবিধ—শরীর ও মন। বায়ু পিত্ত ও কফ হাবা শরীর প্রভব দোষ। বজ্জ ও

তম ইহারা মন প্রভব দোষ। এই দুই প্রকার দোষেব অভাব হইলে আর রোগোৎপত্তি হয় না।

(২) যে স্থানে স্বাস্থ্য নাই সে স্থানে অর্থও নাই।

স্বাস্থ্য ভগবানের আশীর্বাদ এবং যক্ষণ না লোকে
ইহা হইতে বঞ্চিত হয় ওতক্ষণ স্বাস্থ্যের মর্যাদা
বৃদ্ধিতে পারে না।

(৩) শরীরকে সুস্থ রাখা এবং অকাল মৃত্যু নিবারণ
কবাই স্বাস্থ্য বিজ্ঞা শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য এবং পরিষ্কার পরি-
চ্ছন্নতাই স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে প্রথম ও প্রধান জ্ঞাতব্য বিষয়।

(৪) সাধারণ ও দীর্ঘজীবন লাভ করিতে এবং
রোগেব আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা কুরিতে হইলে
সর্দাদ প্রকুর থাকিতে হয়। বিষাদযুক্ত জীবনে রোগের
আক্রমণ অ িস্তু অধিক হইয়া থাকে।

(৫) পুরুষের একবিংশতি বৎসর বয়সের পূর্বে
এবং জ্বালাকের ষোড়শবর্ষ বয়সেব পূর্বে সর্দাবয়ব
পূর্ণতা প্রাপ্ত হয় না। বালকের ষোড়শ ও বালিকাব
ত্রয়োদশবর্ষ বয় ক্রমে কাশে যৌবনের সঞ্চার হয়। প্রকৃত
পক্ষে ১২।১৩ বৎসর বয়সেই বালকের দেহে বীৰ্য্যেব
সঞ্চার হইয়া থাকে কিন্তু তাঙ্গা পূর্ণ এবং কৌশুক
বোড়া বর্ষে হয়। পুরুষের বীৰ্য্য ও স্ত্রী লকের োণিতে
সন্তানর স্রষ্ট হইয়া থাকে। বাল্য মাহুত্ব ফলে
বাঙ্গ লী ক্রমে বালখিয় জাতিতে পরিণত হইতেছে।

(৬) সুখারাত পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোক অধিক
দীর্ঘজীবনী হয়। অবিবাহিত পুরুষ অপেক্ষা বিবাহিত
পুরুষ বয়সমায়ু ৭৭ হইয়া থাকে।

(৭) অভিভোজন অতি দ্রা অস্বাভাবিক হস্ত্রর
পরিচালনা অল্প ধুব কাষণ। অবশু পরিমিত পানাহাবের
জগুই মাহু বর দীর্ঘজীবন লাভ হয়। আহাবের স্ত্রার
বিলাসিতার বাঙ্শ্যের জন্ত ও মাহুত্বের পরম যু কমিয়া যায়।

(৮) বাহারি স্বাস্থ্যকব পল্লীগ্রামে বাস কবে
সহরের লোকের অপেক্ষা তাহাদের পরমায়ু অগুত
বোল বৎসর বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

(৯) ভাল চিকিৎসক না পাঠিলে বিনা ঔষধে থাকা
উচিত। ঔষধ যত কম ব্যবহার করিয়া আরোগ্য
লাভ হয় ততই নিরাপদ। যত অধিক পরিমাণ ঔষধ
ব্যবহার করিবে শরীর তত শীঘ্রই অধিক পরিমাণে
জগ্ৰাণ্ড হইবে।

(১) বিকৃত বায়ু বিকৃত তল মর্য্যালোক ও
পর্যাপ্ত উত্তাপ যাহা করে এক চিকিৎসক তাহা করিতে
পারে না।

মুষ্টিযোগ

(১) বাহাদের হস্ত অত্যধিক ষামে তাহাণা গরম
জলে কিটকারি বা ভিনিগার গুলিয়া সেই জলে হস্ত
খোঁত করিলে উপকৃত হইবে।

(২) কাঁচা আলু থ্যাংলাইয়া দেহের পোড়া স্থানের
উপর পুলটিসের স্ত্রার প্রলেপ দিলে তাহাতে দাহের
যরণা অনেকটা কমিয়া যায়। দেহের কোন স্থান
কাটিবা ছড়িয়া বা থ্যাংলাইয়া গেলে মাখন ব্যবহার
করিলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

(৩) শরীরের বাহিরে কোন স্থানে রক্ত পড়িলে
তথায় চায়ের পাতা অপবা কিটকারি চূর্ণ দিলে রক্ত পড়া
বন্ধ হইয়া যায়।

(৪) বাহাদের নাসিকা দিয়া বক্ত পড়া রোগ আছে,
হাদের নাসিকা দিয়া যখন রক্ত পড়িবে তখন ও ডা
কিটকারি নস্ত্রেব স্ত্রার নাসিকার টানিয়া লইলে রক্ত
পড়া বন্ধ হইয়া যায়।

(৫) হস্তের অঙ্গুলি পড়িয়া গেলে পোড়া যারগার
উপর যব। কমিয়া না যাওয়া পর্যাপ্ত বরফ চাশিয়া
রাখিলে চামড়া শুকাইয়া যাইবে এবং তাহার উপর
ফে স্বাও হইবে না।

(৬) সামান্ত রকমের কর্ণের ভিতরের বেদনার গরম
মিসাবিনে তুঙ্গা ভিজাইয়া কর্ণে দিলে উপকার হয়

(৭) তর্পিন টেলের সহিত কিছু ময়দা মিশ্রিত
করিয়া প্রলেপ দিলে পায়ের কড়া সারিয়া যায়।

(৮) কাটা ঘ'য়ে আইওডিন দিলে বা আর বিবাক্ত
হহতে পারে। এবং শীঘ্র আরোগ্য হইয়া যায়।

(৯) বোলতা কামড়াইলে সেই স্থানে সামান্ত স্বেজা
তামাক দিয়া প্রলেপ দিলে ব্যথা কমিয়া যায়। কোন কোন
স্থানে জলে নোল গুলিয়া সেই জল লাগাইলেও উপকার
পাওয়া যায়। কাঁকড়া বিছার কামড়ে দষ্ট হানে মধুর
প্র লপ দবা মাজই সকল যরণা আরোগ্য হইয়া যায়।



মধ্যপ্রদেশে যক্ষ্মা বোগ।—

কলিকাতা এবং অন্যান্য বড় বড় সহরেই যে কেবল যক্ষ্মা রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা যায় তাহা নহে—মধ্য প্রদেশের অনেক স্থলেই যক্ষ্মা বোগ বড় প্রবল হইয়াছে বলিয়া শুনা যাইতেছে। এ কারণ উক্ত প্রদেশের অধিবাসীরা অতিশয় উদ্বেগ হইয়া উঠিয়াছেন। মধ্য প্রদেশে যক্ষ্মা রোগ অত্যন্ত বৃদ্ধি পাইতেছে দেখিয়া রবার্টসন মেডিক্যাল স্কুলের অধ্যাপক ডাক্তার এস সি স্মিথ নাগপুর—ইন্ডিয়া লাইনেব ধারে বেতুল নামক স্থানে একটা যক্ষ্মা চিকিৎসাগার বা স্ত্রানাটোরিয়াম স্থাপনের প্রস্তাব করিয়াছেন। বেতুলের জলহাওয়া খুব ভাল। যক্ষ্মা রোগ বাহাতে সৃষ্টি দেহে সংক্রামিত না হইতে পারে এই উদ্দেশ্যে জনসাধারণকে যক্ষ্মারোগ নিবারণ সম্বন্ধে উপদেশ দিবারও চেষ্টা হইতেছে। কেবল মধ্য প্রদেশ কেন—ভারতে যক্ষ্মা বোগের প্রাদুর্ভাব নাই এমন স্থান কোথায়? ভারতের প্রত্যেক প্রদেশেই এক বা একাধিক যক্ষ্মা বোগ চিকিৎসাগার স্থাপিত হওয়া কর্তব্য। আর যে সকল প্রদেশে স্ত্রানাটোরিয়াম স্থাপনের উপযুক্ত স্থান নাই কিংবা অল্প কাৰণে স্ত্রানাটোরিয়াম স্থাপন করা সম্ভব নহে সেই সকল প্রদেশের ক্ষুদ্র ভারতের কোন কেন্দ্রীয় স্থানে একটা নিখিল ভারতীয় যক্ষ্মাযজ্ঞাগার স্থাপন করিতে পারিলে ভাল হয়। এই সকল স্ত্রানাটোরিয়ামে প্রধানত পাস্তুর সাহেবের চিকিৎসা প্রণালী প্রবর্তিত হইলে ভাল হয়। আব স্থান

টোরিয়াম কোন পরীক্ষাপরি উচ্চ স্থানে স্থাপিত হইলে এবং সেখানকার জল হাওয়া ভাল হইলে এবং বারোমাস পর্য্যায়করণ পাওয়া গেলে রোগ চিকিৎসাই সমধিক উপযুক্ত বলিয়া মনে হয়।

জন্ম স রোধ প্রসঙ্গে ববীন্দ্রনাথ।—

আমেরিকার মিসেস মার্গারেট স্যাঙ্গারের বার্থ কন্ট্রোল বিল্ডিং বা জন্ম সংরোধ সমালোচন নামক সাময়িক পত্রে ডাক্তার শ্রীযুক্ত ববীন্দ্রনাথ ঠাকুর মহোদয়ের একখানি পত্র প্রকাশিত হইয়াছে। তাহাতে তিনি কৃত্রিম উপায়ে জন্ম সংরোধের সমর্থন করিয়াছেন। তিনি বলেন জন্ম সংবোধ আন্দোলন একটা মস্ত বড় আন্দোলন। ইহাব দ্বারা জীলোকেরা অনিচ্ছাব গর্ভধারণ করিতে বাধ্য হওয়া হইতে কিংবা অবাঞ্ছনীয় সন্তানের জননী হইতে রক্ষা পাইবে ত বটেই ততপরি একটা দেশের অতিরিক্ত জনগণের সংখ্যা কমায়। শান্তি স্থাপনে সহায়তা করিবে। ভারতবর্ষের জন্ম সূচীভূত দেশে মিডামার অসংখ্য সন্তানের জন দেওয়া তার পর তাহাদের বীতিমত প্রতিপালন করিতে না পারা একটা মস্ত বড় পাপ। ইহাতে সন্তানদের কষ্টের সীমা থাকে না সমগ্র পৃথিবীরও অবস্থা হীন হইয়া পড়ে। দারিদ্র্যজনিত অসহায়তার ফলে লোকসংখ্যার বৃদ্ধি নিবারণিত হয় না। লোকে স্বতাবের অনুসরণ করিয়া

সম্মান প্রদান করিতে থাকে—তাহার অপকারিতা বুঝে না। অতএব জন্ম স বোধ আন্দোলন আবশ্যক বটে। আমরাও জন্ম সংরোধেব বিরোধী নহি। কিন্তু জন্ম সংরোধের নামে ইমোরোপ আমেরিকার যে সব অনাচারেব প্রেরণ দেওয়া হয় তাহার আমরা সমর্থন করিতে পারি না। ব্রহ্মচর্য অবলম্বন করিয়া জন্ম সংরোধ করার চেয়ে প্রকৃষ্ট পন্থা আর নাই সত্য কিন্তু রক্ত মাংসের ক্ষুধা (Biologic urge) সকলেবই আছে। সেই জন্ত বহু কৃত্রিম গর্ভনিরাসক যন্ত্র ও ঔষধাদির উদ্ভব হইয়াছে। এইগুলিব মধ্য হইতে সাজা কুটা বাছিয়া দেশ কাল পাঞ্জোপযোগী উপায় গুলি দেখাইবো যি সুপণ্ডিত বৈজ্ঞানিক দ্বারা নির্ণীত হইয়া যথাসম্ভব প্রচাৰিত হওয়া প্রয়োজন।

বিদ্যালয়ব সময় পৰিবর্তন।—

আমরা সংবাদপত্রে দেখিলাম বাঁকুড়া বিষ্ণুপুর হাই স্কুল ব কর্তৃপক্ষ স্কুলের সময় দুপুর বেলা হইতে সকাল বেলায় পরিবর্তন করার বিষয়ে চিকিৎসকদেব মতামত লইয়াছিলেন। অধিকাংশ চিকিৎসকই সকাল বেলা শুল হওয়া বাঞ্ছনীয় বলিয়া মত প্রকাশ করার স্কুলের কর্তারা সকালে শুল বসাইতেছেন। সকাল বেলা শুল হওয়ার ব্যবস্থা আমাদের দেশের পক্ষে খুব উপযোগী। দুপুর বেলা শুল কলেজ হওয়া এ দেশের লোকের আচার ব্যবহারের আদর্শ উপযোগী নহে। আমাদের সনাতন প্রথা অনুসারে পাঠশালা চতুষ্পাঠী প্রভৃতি শিক্ষারতনে সকাল বেলাতেই অধ্যয়ন ও অধ্যাপনা হইয়া থাকে। দেশীয় ব্যবসায়ীদের কাজকর্মও সকাল সন্ধ্যাতেই হয়। কেবল ইংরেজিওয়ালাদের কল্যাণে মাধ্যমিক ব্যবস্থা প্রবর্তিত হইয়াছে। মধ্যাহ্নে ছেলেদেব লেখাপড়া কিবা সরকারী ও বেসরকারী আপিসের কেরানী বাবুদেব কাজকর্ম করা এ দেশের আবহাওয়া ও দেশবাসীর আচার ব্যবহারের কোন ক্রমেই উপযোগী নহে এবং হইতেও পারে না। স্কুলে ও আপিসে নির্দিষ্ট সময়ে পৌছিবার জন্ত ছেলেদের ও

বাবুদের অসময়ে কোন রকমে ডাড়াডাড়ি অর্জিত হইতে থাকে। তাহা নাকি মুখে শুনিয়া দোড়াইতে হয়। খাঁড়জাত্য চর্কণের অবসর তাহাদের হয় না, কাজেই ভুক্ত জাত্য ভালরূপ জীর্ণও হয় না। ইহার বিষয় কল ও কলিতেছে—দেশব্যাপী অজীর্ণ রোগ অকালে দন্ত ধ্বংস প্রভৃতিও দেখা দিয়াছে। এই প্রায় প্রধান দেশে দুপুর বেলা কাজকর্ম করা হু সাধ্য বলিয়া শুল কলেজগুলি গ্রামেব দুইমাগ বন্ধ রাখিতে হয়। কর্তব্য কেরানীসুল অবশ্য এ সুবিধাটুকু পান না। ইহাতে ছাত্রদের পড়াশুনায় যে যথেষ্ট ক্ষতি হয় তাহা বলা বাহুল্য মাত্র। আমাদের মনে হয় সকালে ও বৈকালে পড়াশুনায় ব্যবস্থা থাকিলে এই দুই মাস কাল লোকসান হইত না। আমরা আশা কবি বাঁকুড়া বিষ্ণুপুর হাই স্কুলের সদস্য ক্রমে ক্রমে সকল শুল কলেজেই অনুষ্ঠিত হইবে।

কালাজব কামাংবেস।—

গত ২১শে নবেম্বর হইতে ২৪শে নবেম্বর পর্যন্ত যে কালাজব কনফারেন্স বসিয়াছিল তাহার রিপোর্ট এত দিনে প্রকাশিত হইয়াছে। রিপোর্টটিতে সাধারণের জ্ঞাতব্য অনেক কথা আছে। কলিকাতা কর্পোরেশন সরকারী স্বাস্থ্যবিভাগ বাঙ্গলার বহু জেলাবোর্ড এবং প্রায় দুইশত গ্রাম্য এন্টিম্যালেরিয়ার সোসাইটীর প্রতি নিধিবা কনফারেন্সে যোগদান করিয়াছিলেন। এই সভায় সকল প্রধান প্রধান ব্যক্তার বক্তৃতা ও প্রবন্ধগুলি রিপোর্টে পুনরুদ্রিত হইয়াছে। কালাজব ও ম্যালেরিয়া পীড়িত স্থানগুলির অধিবাসীরা এই রিপোর্ট হইতে কালাজব ও ম্যালেরিয়া নিবারণেব পক্ষে অনেক সহায়তা পাইতে পারিবেন বলিয়া আশা করা যায়।

ছাত্রদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা।—

দেশের ভবিষ্যৎ আশা ভরসার স্থল ছাত্রগণ তাহাদের স্বাস্থ্য বাহাতে অক্ষুণ্ণ থাকে ইহা দেখা দেশ বাসীর প্রধান কর্তব্য। স্ব্থের বিষয় চিকিৎসকগণের দ্বারা মধ্যে মধ্যে ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষার আবশ্যকতা

দেশের লোকে ক্রমশ উপলব্ধি করিতেছেন। তাবতের প্রত্যেক প্রদেশের লোকেই ছাত্র সাহিত্য পরীক্ষার দাবী করিতেছেন। এদ্বারা যেমন সমরোপযোগী তেজস্বী হুসুলত। পৃথিবীর তাবৎ স্থলভূমিতেই আইস প্রণয়ন করিয়া ছাত্রদের সাহিত্য পরীক্ষার পাকা রকম বন্দোবস্ত করা হইয়াছে। এ দেশে এখন সর্বোচ্চ গোবচস্কিকা আশঙ্ক হইয়াছে—আসল পালা আশঙ্ক হইতে এখনও অনেক দেরী। ছাত্র সাহিত্য পরীক্ষার প্রয়োজন ও উপযোগিতা সন্দেহে এখন এ দেশে মাত্র লোকমত গঠনের চেষ্টা চলিতেছে। এই চেষ্টার ফল ফলিতে কিছু সময় লাগিবে। দেশের প্রজাবো বাপ মা আমাদের সদাশয় গবর্নমেণ্ট স্থল কলেজের ছাত্রদের পড়াশুনার বিষয়ে খুব কড়া নজর রাখিয়া থাকেন। ছেলেরা কুশিক্ষা পাইতেছে কি না তাহা দেখিবার জন্য ফল ইনস্পেক্টর ও সব ইনস্পেক্টর বহুকাল হইতেই নিযুক্ত রহিয়াছেন। ছেলেবা পাছে বা তা নই পড়িয়া কোন রকম কুশিক্ষা পাইয়া বসে এই আশঙ্কায় স্থল পাঠ্য পুস্তকগুলি সরকারের তত্ত্বাবধানে সরকারী টেক্‌স্ট বুক কমিটির পরামর্শে সরকারী ছাচে ঢালিয়া তৈয়ার করিয়া লওয়া হয়। কুশিক্ষা নিবারণের দিকে সরকারের ঝক এত বেশী অথচ ছাত্রদের সাহিত্য বাহাতে ভাল থাকে সে বিষয় সরকারের ৮৩টুকুও লক্ষ্য নাই—এ বিষয়ে সরকার সম্পূর্ণরূপে উদাসীন। ইহা অতি বিসদৃশ ব্যাপার এবং কলঙ্ক কণ্ঠে বটে। আশা করি সরকার এ বিষয়ে অবিলম্বে কলঙ্ক মুক্ত হইবার চেষ্টা করিবেন।

আমাদের ছাত্রজীবন।

ইংরেজ আমলের পূর্বে বাঙ্গলাদেশে ছাত্রজীবন অসুখবয়স্ক ছিল এখন তাহার অনেকাংশে পরিবর্তন হইয়াছে। সেকালে টোলার ও পাঠশালার ছাত্রেরা

সকালে ও বৈকালে বিস্ত্রাস্তাস করিত। এখনও টোল পাঠশালার ছাত্ররা বোণ হয় তাহাই করিয়া থাকে। কিন্তু বাহারা ইংরেজী লেখাপড়া কবে তাহারা চপ্প বোলা স্থল কলেজে গিয়া পড়াশুনা করে। ঠিক সময়ে বিভাগের বাইবার জন্য তাহাদিগকে ৯টা সাড়ে ৯টাব মধ্যে ডাড়াডাড়া ঠিকে মুখ চাবিটি ভাত শুষ্কিয়াই বিভাগের অভিমুখে ছুটিতে হয়। এই সময়ের মধ্যে বাঙ্গালী গৃহস্থের ঘরে প্রায়ই ব্রীতিমত্ত বন্ধন হইয়া উঠে না। কোন রকমে তাতে ভাতটা ১২য়ার হইয়া উঠে মাত্র। আবার তাহাও এমন গরম যে তাহা উদবস্থ কবিত্তে ভোক্তাদের বিলক্ষণ বেগ পাইতে হয়। আবার তাড় তাড়িৎ দক্ষণ ভাত চর্কণ কবিত্তা খাইবারও সময় পাওয়া যায় না। ফলে অক্লীর্ণ রোগ দেশব্যাপী হইয়া পড়িতেছে। দেশের আশা ভরসা সব স্থল বাঙ্গলাব যুবক সমাজের ভবিষ্যৎ ভাবিয়া এই কারণে অনেক বিচলিত হইয়া উঠিয়াছেন এবং বিভাগে বিভাগাসের সময় পরিবর্তনের জন্য সংবাদপত্রে আন্দোলন আবস্ত হইয়াছে। আশা অন্তরের সহিত এই আন্দোলনের সফলতা কামনা কবিত্তি। ছাত্র সমাজের সাহিত্যবন্ধার দিকে এখন বিশ্ববিদ্যালয়ের দৃষ্টি পড়িয়াছে। স্থলের সময় পরিবর্তনের আন্দোলনটিও ঠিক সমরোপযোগী হইয়াছে। পূর্বকালের জায় সকালে ও বৈকালে বিভাগের কার্য হইলে ছাত্রেরা মধ্যাহ্নে তৃপ্ত পূর্ণক অহার ও বিশ্রামে বঞ্চিত সময় পায়। কেবল ছাত্র সমাজ কেন বাঙ্গালী কেরানীস্থলের হৃদশা আবার আরও বেশী। তাহাদিগকে বেলা ৮টা সাড়ে আটটাব মধ্যেই কোনরকমে দুইটা ভাত মুখে দিয়া আপিসে দৌড়াইতে হয়। ডেলিপ্যাসেজারদের হৃদশার বর্ণনা শুধু লেখনীর মুখে আসেই না। এই সকল বিকৃত নিয়মের পরিবর্তন হওয়া অতীব আশ্রক। নতুবা বাঙ্গালী জাতিটা ধ্বংস হইয়া যায়।

